الصيام

عبادة : وصحة بدنية ونفسية

إعداد

دكتور / شوقي عبده الساهي

أستاذ الدراسات الإسلامية

بالجامعات العربية

الطبعة الأولى

١٤١٥هـ - ١٩٩٥م

يطلب من :

مكتبة النهضة المصرية : ٩ شارع عدلى

القاهرة ت : ٣٩١٠٩٩٤

ومن المؤلف بعنوانه

منزل : (٨١) شارع على أمين / شقة ١٠١

مدينة نصر/ القاهرة ت: ٢٦٠٨٩٤٠

مكتب : عمـــارات أول مـــايـو عمارة (٤) شقـة ٢٠٣

مدينة نصر / القاهرة ت: ٢٦١٧٢٦٠

تم الجمع بمكتب
الدولية للدعاية التجارية .
(٧) ش على أمين - مدينة نصر

مطبعة : أبناء وهبة حسان

٤١ (أ) شارع الجيش - القاهرة ت : ٩٢٥٥٤٠

من القرآن الكريم :-

قال تعالى :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الذِينَ مِنْ قَبْلِكُم لَعَلكُم تَتقُون ﴾

صدق الله العظيم – البقرة / ١٨٣

من السنة المطهرة : -

قال رسول الله ﷺ :

(بنى الإسلام على خمس : شهادة الا إله إلا الله وان محمدا رسول الله ، وإقام الصلاة ، وإيتاء الزكاة، وصوم رمضان ، وحج البيت لمن إستطاع إليه سبيلا)

(متفق عليه)

تنويه

(مسموح بترجمة هذا الكتيب إلى أى لغة أخرى) .

وذلك بعد موافقة المؤلف على الترجمة واعتمادها من جانبه .

بسم الله الرحمن الرحيم

(مقـــــــــدمة)

الحمد لله الذى بنعمته تتم الصالحات ، أحمده وأستعينه وأستهديه .

وأصلى وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين ، وعلى آله وأصحابه ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . **(وبعـد)**

فهذا كتيب عن الصيام ، أحد أركان الإسلام الخمسة ، والذى هو عبادة : وصحة بدنية ونفسية ، أقدمه إلى المكتبة الإسلامية ، وإلى القارئ الكريم فى العالم العربى والإسلامى ، ليجد فيه تذكيرا وترويحا ، فيحيا شهره صائما عابدا ، عارفا فضل عبادته فى صحة جسمه ونفسه .

هذا الكتيب : لا يقتصر على الأحكام الفقهية من حيث مفهوم الصيام وأركانه وأنواعه ومبطلاته وآدابه ... الخ، وإنما تناول ايضا آثاره فى تربية الفرد والجماعه بدنيا ونفسيا .

فقد اشتمل : على ما فى الصيام من أسرار بليغة فىصحة بدن الإنسان ، حيث يخلص الجسم من غرائزه الشهوانية التى تسبب له كثيرا من الأمراض التى تنشأ غالبا من الأطعمة والأشربة التى تجاوز حد الاعتدال .

كما أوضح هذا الكتيب : ما فى الصيام من تربية نفسية ترفع بالقيم الأخلاقية والإنســانية ، فتهذب النفس البشـرية ، وتخلصهـا من الأنانية والوسسة والرجس ، وغير ذلك من الأمراض النفسـية للأفراد والجماعات .

أسأل الله سبحانه وتعالى ، أن يحقق بهذا الكتيب النفع ، وأن يجـزل بــه الأجـر ، ويهـب لــى نصيبـا موفـورا مــن التوفيـق والاسترشاد بهديه ، إنه سميع الدعاء ، مجيب النداء .

دكتـــــــــور
شــــــــوقى عبده الســـــــاهى

[٢٩ من رجب ١٤١٥ هـ]
القاهرة : مدينة نصر
[١ يناير ١٩٩٥ م] .

تمهيـــد
(أهــــلا بك يـارمضـــــان)

هذا رمضان قد اقبل بنوره وجلاله ، ونعمت الأعيـن بـالنظر إلى هلاله، وأخذت الأفئدة تستشعر ما أسبغ الله على الإنسان مـن نعم فى هذا الشهر الكريم – شهر الفيض والنفحات ، شهر التقرب والصلاح ، شهر الابتهال والخشوع .

فأهلا بك يا رمضان ، يا شهر الهدى والنـور والقرآن ، يـا شـهر البركـة والتقـوى والإيمـان ، يـا شـهر الصـبر والمواسـاة والإحسان ، يا شهر الرحمة والتوبة والغفران ...

*** ففيك أيها الشهر الكريم تفتح أبواب الجنة وتغلق أبـواب النار وتصفد الشياطين .**

هكذا حدثنا رسولنا الكريم ﷺ بقوله : (**إذا جاء رمضان ، فتحت ابواب الجنة ، واغلقت أبواب النار ، وصفدت الشياطين**).

رواه البخارى ومسلم

*** وفيك يا رمضان** . نزل القرآن الكريم ، يملأ العقول حكمة وصفـاء، والقلـوب طهـارة ونقـاء ، بـل يمـلأ الدنيـا بأسـرها عـدلا ورشادا ، وحبا وإحسانا.

قال تعالى : ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِى أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ ﴾ البقرة / ١٨٥.

* **وفيك يا رمضان** . يسمو الصائم بروحه تجاه خالقها – عز وجل – بتلاوة القرآن الكريم ، استضاءة بنور حكمته ، وعظم نعمته .

فقد قال ﷺ : (**أفضل عبادة أمتى تلاوة القرآن**).

أخرجه البيهقى

وفيك يا رمضان . يتصدق الصائم بالمعروف فيجد الفقير من إحسان الغنى مواساة له ، وراحة لباله ، وطمأنينه لنفسه ،.

فقد كان رسول الله ﷺ إذا دخل رمضان ، أطلق كل أسير وأعطى كل سائل ، وفرج عن كل مكروب وأكثر من تلاوة القرآن . ليجمع فى هذا الشهر بين الصيام والصدقة وتلاوة القرآن.

فعن ابن عباس – رضى الله عنهما – قال : (كان النبىصلى الله عليه وسلم – أجود الناس ، وكان أجود ما يكون فى رمضان حين يلقاه جبريل فيدارسه القرآن ، وكان جبريل يلقاه كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن ، فرسول الله ﷺ حين يلقاه جبريل أجود بالخير من الريح المرسلة) .رواه البخارى ومسلم .

وفيك يا رمضان : يصوم الصـائم عن المعاصى ما ظهر منها وما بطن، يصوم عن الحقد والبغضاء ، وعن المداهنة والمواراه، والمكر والخداع ، والغيبة والنميمة .

هكذا وجهنا رسولنا الكريم ﷺ بقوله : **(من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة فى ان يدع طعامه وشرابه).**

رواه البخارى

وفيك يا رمضان . رياضة روحية وجسدية مزدوجة ، ذات أثر فعال فى تأليف النفوس المتنافرة ، لتصبح سمحة لطيفة تنبض بالحنان والصفاء والوفاء .

هكذا أرشدنا رسـولنا الكريم ﷺ بقوله : **(إنما الصوم جنة ، فإذا كان أحدكم صائما فلا يرفث ولا يجهل ، وإن امرؤ قاتله أو شاتمه . فليقل إنى صائم)** . رواه الشيخان

وفيك يا رمضان . يفطر الصائم إفطارا خفيفا هنيئا لا يثقل جسمه ، وسحورا خفيفا يقيم أوده ، حتى لا تقوى القوة الشهوانية على القوة العقلية ، ويصبح الصائم فريسة للشيطان.

هكذا نبهنا رسـولنا الكريم ﷺ بقوله : **(إن الشيطان ليجرى من ابن آدم مجرى الدم ، فضيقوا مجاريه بالجوع)**. رواه مسلم

وفيك يارمضان . يجد المؤمن الفرصة فى الجمع بين الصيام والقيام، والصدق وطيب الكلام ، وهى خصال توصل صاحبها إلى الله – عز وجل وتمهد الطريق إلى الجنة ونعيمها .

هكذا حدثنا رسولنا الكريم ﷺ بقوله : **(إن فى الجنة غرفا يرى ظهورها من بطونها، وبطونها من ظهورها ، قالوا : لمن هى يا رسول الله؟ قال : لمن طيب الكلام ، واطعم الطعام ، وادام الصيام، وصلى بالليل والناس نيام)** . أخرجه الترمذى .

فأهلا بك يا شهر الصيام : على الوفاء بالعهد وعلى الصدق والأمانة– والتطهير والتزكية ، والعفة والنزاهة ، والحلم والرحمة، والبر والإحسان ، والهدى والنور ، والقدوة الصالحة ، والأسوة الحسنة .

جمع الله بك الشمل ، ووحد بك الكلمة ، ووفق مسلمى العالم لصيامك وقيامك ، وأعادك إليهم ، وأعادهم إليك ، بالخير واليمن والبركات ، وبالمجد والعزة والسعادة ، وبالتضامن والتماسك والتآزر فى سبيل رفعة الإسلام والمسلمين .

الفصـــــــــل الأول
الصيـــــــــام عبـــــــادة

تمهيـــــــــد:

إن مـا فرضـه اللـه – سبحانه وتعـالى – علــى عبـاده مــن عبادات ، ليس الهـدف منهـا الاستجابة والطاعـة فحسب ! وإنمـا الهدف الأهم !! هو إفادة العباد فى حياتهم إفادة تسموبها أجسـامهم وأرواحهم وأنفسـهم وأخلاقهـم ..وتحقـق لهـم السـعادة فـى الدنيـا والآخرة .

فالأركان الخمسة التى قـام عليهـا الإسـلام ، إنمـا هـى وحـدة متعاونة ، يكمل بعضها بعضا ، وتؤدى فى مجموعها فوائد كبيرة للجسم والعقل والروح والنفس للأفراد والجماعات .

فالركن الأول : وهو الشهادتان ، إنما هو تربية للعقل وتوجيه له إلى العقيدة السليمة التى يقرها المنطق السليم .

والصلاة : بجانب أنها اساس الصله بين العبد وربـه ، فهـى تربيـة لـلروح والجسـم ، وربـاط وثيـق مـن الأخـوة والمســاواة ، والحب والصفاء .

والزكاة : هى تربية للإحساس فى تحقيق التكافل الاجتمـاعى بين أفراد المجتمع .

والصيام : هو صحة نفسية وجسمية وتربية روحية يخلص النفس من رغباتها وشهواتها .

والحج : هو تربية للجسم والنفس ، ينتقل الحاج من خلاله إلى مكان لم يألفه ، مرتديا برداء الروحية الخالصة ، محققا معنى المساواة ، فيظفر بلون من النشاط والانعاش.

هذه الأركان تتعاون جميعها لصياغة الفرد فى قالب من الكمال ، وتمنح المجتمع لبنات سليمة تنهض به، وترتفع بمكانته إلى مصاف المجتمعات النابضة بالقوة والحياة .

وفريضة الصيام فى شهر رمضان ، ليست عبادة على المسلمين ليعذبوا أنفسهم بالجوع والعطش والحرمان طوال النهار، ويرفهوا عن أنفسهم بالإسراف والسهر حتى مطلع الفجر !!.

فرحمة الله – عز وجل – أسمى وأعظم من أن يفرض على عباده فريضة تعذبهم نهارا ، وتدفعهم إلى اللهو والسهر ليلا .

هذه العبادة : أسمى وأعظم بكثير من ذلك .. ! فهى تربية إنسانية وروحية وأخلاقية ، تخلص الإنسان من سيطرة النفس الأمارة بالسوء ، ومن سيطرة الشهوة الجامحة على الجانب البدنى.

وفى هذا الفصل : سنتناول . عبـادة الصيـام – عبر التـاريخ الإنسانى ، إلى ما انتهى إليه الإسلام ، مـع بيـان أركانـه وأنواعـه وموجباته ورخصه ومبطلاته وآدابه وغير ذلك مما يتعلق به من أحكام وذلك فى المباحث التالية:-

المبحث الأول

الصيام عبر التاريخ الإنسانى

الصيام عبادة قديمة ، عرفتها الشرائع السابقة على الإسلام، وكان للصيام صور متنوعة تختلف باختلاف الطقوس الدينية الموروثة عند كل طائفة تتفق مع تقاليدها المتبعة ، وعاداتها المرعية .

(أ) الصيام عند الأمم السابقة :-

الصيام : كعبادة وصحة جسمية ونفسية ، وجد قديما يجنح إليه الذين يترفعون عن أوحال المادة ويتسامون عن الإنغماس فيها ، ويرون فى الصيام - على أى شكل - صحة للبدن ، وتصفية للنفس ، وتطهير للضمير.

ولقد اشار القرآن إلى ذلك حينما قال الله عز وجل :

﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ . (البقرة / ١٨٣) .

ففى هذه الآية الكريمة ، يذكرنا الله تعالى - بأن الصيام عبادة قديمة كتبها الله علينا وعلى الأمم الذين من قبلنا من عهد آدم - عليه السلام - إلى أن ختمت الرسالات بخاتم النبيين سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم .

والصيام الذي من قبلنا قد اختلف فيه فقهاء المسلمين (انظر الجوزى / فى زاد المسير فى علم التفسير جـ١ ، والقاسمى / فى محاسن التاويل جـ٣) .

فى مرجع التشبيه فى قوله تعالى : ﴿ **كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ** ﴾ . البقرة / ١٨٣ .

فقال بعضهم : أن التشبيه يرجع الى توحيد وقت الصيام عند الجميع. بمعنى أن الله سبحانه وتعالى كتب على قوم موسى وقوم عيسى صيام شهر رمضان كما كتبه علينا ، ولكن القوم زادوا على أيام رمضان ... ثم نقلوه من شهر رمضان إلى غيره .

وقال بعضهم : أن التشبيه يرجع إلى صفته التى تقوم بحبس النفس عن المفطرات والامتناع عن المحظورات .

وذهب آخرون : إلى أن التشبيه لا يتعلق بالوقت وعدد الأيام... ولا بصفة الصوم وكيفيته ، بل يتعلق بأصل وجوبه وفرضيته.

بمعنى أننا نشترك وإياهم فى فريضة الصيام ووجوبه ، ونفترق عنهم فى الزمن الذى يقع فيه والكيفية التى يؤدى بها .

وسواء هذا أو ذاك :

فإن علمنا عن صيام الأمم السابقة هو ما وردت به السنة المطهرة من صيام سيدنا داود – عليه السلام – وأنه كان يصوم

يوما ويفطر يوما ، ولا علم لنـا بكيفيـة هـذا الصيـام ، ولا نعـرف تفصيلا عنه .

وأما ما كان من اليهود : فإنهم كانوا يصمون يوم عاشوراء، لأنه اليوم الذى نجى الله فيه موسى من الغرق، وأغرق فرعون .

وأما النصارى : فلم تقم شريعتهم الأعلى التأديب والتهذيب ، بـاصلاح القلـوب عـن طريـق الزهـد والأدب ، مـع الجماعـات والأفراد، ولم تكن لهـم أحكـام عمليـة . ولا نعـرف عـن صومهـم شيئا فيه نص عن نبيهم.

وبنظرة عابرة فى كتب التـاريخ الضـارب فـى أعمـاق القـدم نجـــــــد أن :

– **المصريين القدماء :** كانوا يصومون فى جميع أعيـادهم ، كما كان رجال الدين والكهنة المصريون يصومون من سبعة أيـام إلى ستة أسابيع كل عام .

وكـان الصينيـون : يصومـون بعـض أيـامهم العاديـة ، ويوجبونـه علـى أنفسـهم فـى أيـام الفتـن وكـان بعـض طوائفهـم يمتنعون عن الطعام أربعا وعشرين ساعة متواصلة لا يذقون فيها شيئا ؛ حتى ريقهم نفسه لا يبتلعونه.

وكان اليونانيون : يفرضونه على النساء ؛ إذ كان من آداب الصيام عندهم ، أن تجلس النساء الصائمات على الأرض في حالة اكتئاب وحزن ، كما كانت بعض القبائل اليونانية القديمة تصوم أياما متوالية قبل الشروع في حرب.

وكان الرومانيون : وشعوب ايطاليا ، يصومون وبخاصة اذا اعتدى عليهم عدو.. طلبا للنصر .

وكان اليهـــود : يصومون عند الحزن والحداد ، أو عند التعريض للخطر أو الوباء أو عندما يريد أحد كهنتهم أن يتلقى الإلهام . وقد ورد أنهم يصومون أسبوعا تذكارا لخراب أورشليم، وأنه قد فرض عليهم صوم اليوم العاشر من الشهر السابع من السنة الهجرية (صوم يوم ويسمونه عاشوراء).

أما النصـــارى : فليس في أناجيلهم المعروفه نص عن فريضة الصوم ، وإنما بها ذكره ومدحه واعتباره عبادة .

واشهر صومهم وأقدامه ، الصوم الكبير الذى قبل عيد الفصح – وهو الذى صامه موسى – عليه السلام – وكان يصومه عيسى – عليه السلام – قبل بدء رسالته وصامه الحواريون من بعده .

ثم وضع رؤساء الكنيسة ضروبا أخرى من الصيام ، وفيها خلاف بين الطوائف ... منها الصوم عن اللحمه ، والصوم عن

السمك ، والصوم عن بعض أنواع الأطعمة مثل الصوم عن البيض واللبن .

وهكذا نجد الصيام : عبادة قديمة جاءت بها الملل السابقة ، فكان ركنا من كل دين ... (والمعروف أنه مشروع في جميع الملل حتى الوثنية، فهو معروف عند قدماء المصريين في أيام وثنيتهم ، وانتقل منهم إلى اليونان ، فكانوا يفرضونه لا سيما على النساء ، وكذلك الرومانيون كانوا يعنون بالصيام ، ولايزال وثنيوا الهند وغيرهم يصومون الى الآن) .

انظر : تفسير المنار / محمد رشيد رضا.

(ب) الصيام في الإسلام

الإسلام جاء بأكمل صورة من صور الصيام ، وأفضل طريقة من طرقه ، فالصيام عند كثير من الأمم السابقة عبارة عن كف لبعض المآرب دون سائرها ، فمنهم من يصوم عن نوع مما يؤكل ويتناول سواه ، ومنهم من يكلف عن مطالب النفس وقتا قصيرا لا يتعداه ... إلى غير ذلك . مما هو مدون في كتبهم .

أما نظام الصيام في الإسلام : فهو طريق للتهذيب والتأديب، وزكاة للجسد الممتع بأطيب الطعام والذ الشراب ، وتطهير للنفس الغارقة في النعيم، السابحة وراء الملذات .

وهكذا يحدثنا رسول الله ﷺ : **(لكل شئ زكاة ، وزكاة الجسد الصوم ، والصيام نصف الصبر)** أخرجه لترمذى .

فالصوم فـى الإسـلام : وازع علـى الـبر والرحمـة ، وإقـرار لمبدأ العدالة والمساواة ، ورادع للصلف والكبر ، يشترك فى هـذا كله الصائمون جميعا دون تمييز أو تفرقه .

فنظام الصيام فى الإسلام : هو انجح الطـرق فـى الوصـول إلـى تربيـة غريـزة الصـبر والحلـم ، والرحمـة والإيثـار ، ويبعـد المسلم عن ظلام الطبع ، وآفات العادات.

المراحل التى مر بها الصيام فى الإسلام :

لقد مر الصيام بمراحل ثلاثة ، حتى انتهى إلى ما هـو عليـه الآن . (كما ذكر الإمام ابن كثير فى كتابه – تفسير القرآن العظيم الجـزء الأول صفحـة ٢١٤ – بتصرف) .

المرحلـة الأولـى : قـدم رسـول اللـه ﷺ المدينـة ، فجعـل يصوم من كل شهر ثلاثة أيام ، وصام يوم عاشوراء .

ولم يكن فى هذه الحال من صوم واجب على المسلمين لأول قدومهم المدينة سوى ثلاثة أيام من كل شهر.

وأما عاشوراء . فقد ذكر ابن عباس (أن رسول اللـه ﷺ قدم المدينة فرأى اليهـود تصـوم عاشـوراء. فقـال : " مـا هـذا ؟ " فقالوا : يـوم صـالح ، نجـى اللـه فيـه موسـى وبنـى اسـرائيل مـن

عدوهم . فصامه موسى . فقـال عليـه السـلام : (**انا احق بموسى منكم)**. فصامه . وأمر بصيامه .

وأرسل عليه السلام رجلا ينادى فى الناس يوم عاشـوراء : (**إن من اكل فليصم بقية يومه ، ومن لم يكن اكل فليصم ، فإن اليوم يوم عاشوراء)** متفق عليه .

وروى عن عائشه أنها قـالت : " لمـا قـدم رسـول اللـه ﷺ المدينة صام يوم عاشـوراء وأمـر النـاس بصيامـه ، فلمـا فـرض رمضان قال عليه السلام : (**من شاء صامه ، ومن شاء تركه)**.

متفق عليه .

المرحلة الثانية : فرض الله عز وجل على المسلمين صيـام شهر رمضان . **بقوله تعـالى ﴿ يَاأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ * أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ * شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِى أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن**

شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ البقرة / ١٨٣ ، ١٨٤ ، ١٨٥ .

وهى آيات ثلاث ، لم تنزل دفعة واحدة ، بل نزلت الآيتان الأوليان ... ثم نزلت الآية الثالثة . على حسب ما كان من تدرج الصيام .

١- فالآيتان الأوليان : من معناهما أن للمريض والمسافر يفطر فى رمضان ، ثم يصوم أياما أخرى بعدد التى أفطرها بعد زوال المرض ، أو انتهاء السفر أما من ليس مريضا ولا مسافرا- وهو المقيم الصحيح الذى يطيق الصيام - فهو بالخيار : اذا شاء صام ..... وإذا شاء أفطر على أن يخرج الفدية ، وهى اطعام مسكين عن كل يوم يفطر فيه .....

قال معاذ - رضى الله عنه : كان فى ابتداء الأمر من شاء صام .... ومن شاء أفطر وأطعم عن كل يوم مسكينا ....

٢- والآية الثالثة هى قوله تعالى :

﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِى أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلاَ يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ البقرة / ١٨٥ .

وهنا نجد أن الآية لم تذكر شيئا عن **﴿ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ ﴾** ويروى البخارى عن كثير من الصحابه أن هذه الآية نسخت التى قبلها ، والزمت القادرين على الصيام أن يصوموا ولابد ، مصداقا لقوله تعالى : **﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْه... ﴾** ولم يعد لأحدهم خيار فيما كان له من قبل .

المرحلة الثالثة : فهى الخاصة بتحديد الأوقات التى يمسك فيها الصائم والأوقات التى يباح له فيها المباح ..... فقد كان على الصائمين إمساك بالليل ، كما عليهم إمساك بالنهار .

فكان المسلم إذا صلى العشاء لزمه الإمساك عن الطعام والشراب وغشيان النساء - وكذا إذا نام - ولو قبل العشاء ثم استيقظ لزمه - أيضا الإمساك عما تقدم .

فكل من صلاة العشاء والنوم ، كان يلزم المسلم أن يمتنع عن الأكل والشرب والجماع سائر ليلته ، ويومه التالى ، حتى يمسى ....

وكان ذلك شاقا على المسلمين الأولين ... فقد كان يحدث أن أحدهم ينام قبل أن يفطر ، فيلزمه الامتناع عن الأكل إلى مثلها .

وحدث أن قيس بن صرمة الأنصارى ، كان صائما ، وكان يوم ذاك يعمل فى أرضه .... ودخل منزله عند الأفطار ، فقامت زوجته تعد له فطوره ، فلما عادت به وجدته قد استغرق فى نومه ... فلما استيقظ أمسك عن الأكل ، فلما انتصف النهار ، ساءت حالته وغشى عليه ،

فذكر ذلك لرسل الله ﷺ فأنزل الله تعالى قوله : ﴿ **أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُواْ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وكلُواْ وَاشْرَبُواْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ**

الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلاَ تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلاَ تَقْرَبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴾.

البقرة / ١٨٧.

ففرح بها المسلمون فرحا شديدا ...

ذلك هو الصيام الذى كتبه الله على المسلمين ، وتلك مراحله واطواره التى تنقل فيها حتى انتهى إلى مواقيته وأحكامه المعروفة الآن .

والتى سنتحدث عنها فى المباحث التالية :-

المبحث الثانى
مفهوم الصيام.وأركانه.ودليله.وأنواعه

(أ) مفهوم الصيام :

الصيام فى اللغة : الإمساك عن الشئ والترك له .
يقال : للساكت صائم ، لإمساكه عن الكلام ، ويوضح ذلك قوله تعالى: ﴿ **فَقُولِى إِنِّى نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنسِيًّا** ﴾. مريم / ٢٦.

ومعناه فى اصطلاح الفقهاء : إمساك عن أشياء مخصوصة (وهى الطعام والشراب والجماع) بنية الصيام لله تعالى ؛ فى زمن معين (هو من طلوع الفجر الثانى إلى غروب الشمس) من شخص مخصوص (وهو المسلم المكلف غير الحائض والنفساء).

(ب) أركان الصيام : لكى يتحقق الصيام لابد من وجود ركنين :-

الركن الأول : الإمساك عن المفطرات من طلوع الفجر الثانى إلى غروب الشمس .

لقوله تعالى : ﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُّواْ الصِّيَامَ إِلَى الَّيْلِ ﴾. البقرة / ١٨٧.

الركن الثانى : النية قبل طلوع الفجر من كل ليلة من ليالى شهر رمضان . لحديث عائشة رضى الله عنها أن النبى ﷺ قال : **(من لم يبيت الصيام قبل طلوع الفجر . فلا صيام له)** .

رواه الدار قطنى .

وتصح النية فى أى جزء من أجزاء الليل ، ولا يشترط التلفظ بها ، لأنها عمل قلبى .

(جـ) دليل الصيام :

الصيام واجب بالكتاب والسنة والاجماع .

فاما الكتاب : فالقوله تعالى : **﴿ يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾.** البقرة / ١٨٣ ومعنى كتب (أى فرض) .

وقوله عز وجل : ﴿ شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِى أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ﴾. البقرة/١٨٥

- ومعنى شهد - أى حضر .

وأما السنة : فقول رسول الله ﷺ : (**بنى الإسلام على خمس : شهادة الا إله إلا الله ، وان محمدا رسول الله - وإقام الصلاة ، وإتياء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا**) . متفق عليه.

وأما الاجماع : فقد أجمعت الأمة الإسلامية على وجوب صيام رمضان ولم يخالف فيه أحد من المسلمين ، لأنه من أركان الاسلام ، التى علمت من الدين بالضرورة ، وأن منكره كافر مرتد عن دين الإسلام ولا تجرى عليه أحكام المسلمين .

فعن ابن عباس - رضى الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال : (**عرى الإسلام وقواعد الدين ثلاثة عليهن اسس الإسلام ، من ترك واحدة منهن فهو بها كافر حلال الدم : شهادة ان لا اله الا الله، والصلاة المكتوبة ، وصوم رمضان**) .

رواه أبو يعلى والديلمى وصححه الذهبى .

وعن أبى هريرة : أن رسول الله ﷺ قال : (**من افطر يوما من رمضان فى غير رخصة رخصها الله له . لم يقضى عنه صيام الدهر كله وإن صامه**). رواه أبو داود وابن ماجه والترمذى .

(د) أنواع الصيام عموما :

يتنوع الصيام إلى خمسة انواع هى : -

١- **صيام الفرض :** وهو صيام شهر رمضان وقد ثبتت فرضيته بالكتاب والسنة والاجماع .

٢- **صيام القضاء :** وهو الصيام الذى يجب اداؤه بسبب الافطار فى رمضان بعذر - كالسفر والمرض . بدليل قوله تعالى: ﴿ **فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ** ﴾. البقرة /١٨٣

٣- **صيام النذر :** وهو الصيام الذى يفرضه المسلم على نفسه تقربا لله ، ويجب على الوجه الذى نذره يه. فمن نذر صيام يوم أو أيام معينة وجب صيام هذا اليوم ، أو هذه الأيام المعينة ، وأن أطلق وجب على الاطلاق .

وهذا الصيام واجب ضمن الأمر بالوفاء بالنذر بدليل قوله تعالى: ﴿ **وَلْيُوفُواْ نُذُورَهُمْ** ﴾ . سورة الحج / ٢٩

٤- صيام الكفارة : يلزم فى الأمور التالية :

(أ) الإفطار عمدا فى رمضان لغير عذر .
(ب) الجماع فى نهار رمضان عامدا .
(جـ) ارتكاب بعض المحظورات فى فترة الاحرام للحج ، وعدم قدرة المتمتع على تقديم هدى .
(د) القتل الخطأ وما فى حكمه .
(هـ) الحنث فى اليمين .
(و) الظهار.

٥- صيام التطوع : هو الصيام الذى يؤديه المسلم تقربا لله تعالى وليس واجبا عليه ... **ويكون هذا الصيام مندوبا فى بعض الأيام ، ومكروها فى بعض الأيام ، ومحرما فى بعضها الآخر .**

(أ) فيكون مستحبا فى : -

١- يوم عرفه (أى اليوم التاسع من ذى الحجة) لغير الحاج .
٢- يوم عاشوراء.
٣- ستة أيام من شوال .
٤- الأيام البيض من كل شهر (أيام ١٣ ، ١٤ ، ١٥) .
٥- يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع .

(ب) ويكون مكروها فى : -

١- يوم الجمعة إذا أفرد بالصيام .
٢- يوم السبت إذا أفرد بالصيام .
٣- صوم الدهر كله .

(جـ) ويكون محرما فى : -

١- يوم العيدين (الفطر والأضحى) ....
٢- يوم الشك (وهو يوم الثلاثين من شعبان) .
٣- أيام التشريق الثلاثة (أى الأيام التى تلى عيد النحر) .
٤- صوم المرأة تطوعا وزوجها مقيم معها ومن غير إذنه .
٥- أيام الحيض والنفاس .

المبحث الثـالـث

على مـن يجب صيـام رمضان وحكم من يرخص لـه الفطر فيه

(١) على من يجب صيام شهر رمضان

اجمـع الفقهـاء : علـى أنـه يجـب الصيـام علـى – المسـلم – العاقل – البالغ – الصحيح القادر على الصيـام – المقيـم وبشـرط أن تكون المرأة خالية من الحيض والنفاس .

– فـلا يجـب الصيـام علــى – **الكـافر مطلقـا** – لأنــه غــير مخاطب بفروع الشريعة .

– ولايجب على – **المجنون** – لأنــه غـير مكلـف (مسلوب العقل الذى هو مناط التكليـف) لحديـث : (**رفع القلم عن ثلاثة : عن االمجنون حتى يفيق ، وعن النـائم حتى يستيقظ ، وعن الصبى حتى يحتلم**) . رواه أحمد وأبو داود والترمذى .

– ولا يجـب علـى – **الصبـى** – لأن أركــان الاســلام غــير واجبة عليه (ولكن يطلب من وليه أن يحثه على الصيام . ليعتـاده منذ الصغر ما دام مستطيعا له ، وقادرا عليه) .

– **ويرخص – للمريض** – الذى يرجى برؤه (ويعرف ذلك إما بالتجربة أو اخبار الطبيب الثقة أو بغلبة الظن) الفطر فى رمضان ويجب عليه القضاء .

– **ويرخص – للمسافر** – (لمسافة سفر تقصر بسببه الصلاة) : الفطر فى رمضان ، ويجب عليه القضاء – (ومدة الإقامة التى يجوز للمسافر أن يفطر فيها – هى المدة التى يجوز له أن يقصر فيها الصلاة – وتقدر بـ ٨٥ كم).

لقوله تعالى ﴿ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾ البقرة / ١٨٥.

ويرخص – **للشيخ الكبير – والمرآة العجوز – والمريض الذى لايرجى برؤه** – الفطر فى رمضان اذا كان الصيام يجهدهم ويشق عليهم مشقة شديدة فى جميع فصول السنة ، وتجب عليهم الفدية. (وهى إطعام مسكين عن كل يوم) .

قال ابن عباس : (**رخص للشيخ الكبير ان يفطر ويطعم عن كل يوم مسكينا ، ولا قضاء عليه**) رواه الدار قطنى والحاكم .

ويجب الفطر على **الحائض والنفساء** – ويحرم عليهما الصيام ، واذا صاما لا يصح صومهما ، ويقع الصوم باطلا ، وعليهما قضاء ما فاتهما .

فعن عائشة – رضى الله عنها قالت : (**كنا نحيض على عهد رسول الله ﷺ فنؤمر بقضاء الصوم ولا نؤمر بقضاء الصلاة**) . رواه احمد.

(ب) حكم من يرخص له الفطر فى رمضان .

– **مريض لا يرجى شفاؤه** : يفطر ولا يقضى ، وعليه كفارة.

– **مريض يرجى شفاؤه** : يفطر ويقضى ، ولا كفارة عليه .

(وإذا صام المريض وتحمل المشقه ، صح صومه إلآ أنه يكره له ذلك ، ولإعراضه عن الرخصة التى يحبها الله تعالى ، وقد يلحقه بذلك ضرر) .

– **كبير السن لايقدر على الصيام** : يفطر ولا يقضى ، وعليه كفارة .

– **مسافر** (سفر تقصر الصلاة بسببه – حوالى ٨٥ كيلو متر –) : يفطر ويقضى ، ولا كفارة عليه .

– **حائض أو نفساء** : تفطر وتقضى ، ولا كفارة عليها .

– **حامل أو مرضع تخاف على نفسها** : تفطر وتقضى ، ولا كفارة عليها .

حامل أو مرضع تخاف على ولدها : تفطر وتقضى ، وعليها الكفارة .

لقوله تعالى :

﴿ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ﴾ البقرة / ١٨٥ .

أى ومن كان مريضا أو مسافرا فأفطر ، فليصم عدد الأيام التى أفطر فيها فى أيام أخر متتابعات أو غير متتابعات ، فإن الله أطلق الصيام ولم يقيده فقد صح عن عائشة : **(انما كانت تقضى ما عليها من رمضان فى شعبان ولم تكن تقضيه فورا عند قدرتها على القضاء)** . رواه احمد ومسلم .

(**الكفارة** - أى الفدية - الواجبة على المريض الذى لا يرجى شفاؤه والشيخ الكبير والمرأة العجوز ، وكذا الحامل والمرضع اذا خافت على الحمل أو الرضيع - **هى : اطعام مسكين لكل يوم** .

وكيفية القضاء : هو وجوب الصيام على الفور ، ولا يلزم تتابع صيام ما فات من شهر رمضان ، بل يجب وجوبا موسعا فى أى وقت من أيام السنة .

المبحث الرابـع
ما يبطل الصيام – وما يباح للصائم فعله

(أ) مبطلات الصيام :

يبطل الصيام ويفسده ، اذا تعمد الصائم أن يفعـل مـا حظرتـه الآية الشريفة : من أكل ، أو شرب ، أو جماع بالنهار .

وهو قســمان :-

القسم الأول : ما يبطله ويوجب القضاء فقط وهو ما يلى:-

* دخول أى طعام أو شراب أو غيرهما إلـى جـوف الصـائم قل ذلك أو كثر . **لقوله تعالى: ﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ حَتَّى يَتَبَيَّـنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ﴾.**

البقرة/ ١٨٧ .

أمـا مـن أكـل أو شـرب ناسـيا أو مكرهـا ، فـلا قضـاء عليـه لحديث أبى هريرة : أن النبى ﷺ قال :(**من نسى وهو صائم فأكل أو شرب ، فليتم صومه ، فإنما أطعمه الله وسقاه**).

رواه الجماعة.

وقد اجمعت الأمة على تحريم الطعام والشراب على الصـائم وقيس عليهما غيرهما .

* **اذا تعمد الصائم القئ** ... أما اذا غلبه فلا قضاء عليه . ولا يفسد صومه لأنه جاء بدون اختياره .

لحديث أبى هريرة ، أن النبى ﷺ قال : **(من ذرعه القئ فليس عليه قضاء ، ومن استقاء عمدا فليقضى)**.

(رواه احمد وأبو داود والترمذى وابن ماجه والحاكم وصححه .)

* **اذا أكل أو شرب أو جامع ظانا غروب الشمس** ، أو عدم طلوع الفجر ، ثم يتبين أن الشمس لم تغرب ، وأن الفجر قد طلع، فعليه القضاء عند جمهور الفقهاء ومنهم الائمة الأربعة .

* **الحيض أو النفاس** ، ولو فى اللحظة الأخيرة قبل غروب الشمس . وهذا مما أجمع الفقهاء عليه ، فعلى كل من الحائض أو النفساء ، أن تقضى صياما بعدد ما فاتها من أيام رمضان بسبب حيضها أو نفاسها.

قالت عائشة – رضى الله عنها – : **(كنا نحيض على عهد رسول الله ﷺ فنؤمر بقضاء الصوم ، ولا نؤمر بقضاء الصلاة)**.

رواه احمد .

* **خروج المنى** ، سواء أكان سببه تقبيل الرجل لزوجته أو ضمها إليه أو بلمسها ، أو كان سببه بيده أو بغيرها ، أو مداومة النظر ، أو مداومة الفكر بشهوة .

أمـا اذا كـان خروجـه بمجـرد نظـرة أو فكــرة ، فإنــه يشــبه الاحتلام نهارا فى الصيام ، فلا يبطل الصوم لأنه ليس بسبب مـن جهته ولا باختياره .

* **العزم على الفطر وهو صائم** ، وإن لم يتناول مفطرا . وذلك لقطعه النية التى هى ركن من أركان الصيام . فنقضه لها قاصدا الفطر ومتعمدا له، انتقض صيامه لا محالة .

وبالجملة كل ما يصل إلى جوف الصائم عن عمد واختيار وعلم ، ويكون وصوله بطريق طبيعى فى الجسم معتبرا شرعا – كالفم والأنف والآذن – . مثل التدخين والنشوق الذى (يؤخذ عن طريق الأنف) والحقنة الشرجية ، أو وضع شئ فى جوف الأذن بحيث يجد له أثرا فى حلقه ، أو المبالغة فى المضمضة أو الاستنشاق فيصل الماء الى الجوف ، أو يبتلع ما بقى بين اسنانه من طعام أثناء النهار وهو قادر على تمييزه ومجه، فهذا كله مبطل للصيام – فى قول عامة الفقهاء .

القسم الثانى : ما يبطل الصيام ويوجب القضاء والكفارة عند جمهور الفقهاء وهو :–

* **المباشرة الجنسية** فى نهار رمضان عمدا عالما بالتحريم. مختارا ، وأن يكون أهلا للصوم بقية اليوم.

لحديث أبى هريرة – رضى الله عنه – قال : (**جاء رجل إلى النبى ﷺ فقال : هلكت يا رسول الله ... قال : وما اهلكك؟ قال: وقعت على امراتى فى رمضان ، فقال : هل تجد ما تعتق رقبة ؟ قال : لا .. قال : فهل تستطيع ان تصوم شهرين متتابعين ؟ قال: لا .. قال : فهل تجد ما تطعم ستين مسكينا ؟ قال : لا .. ثم جلس .. فأتى النبى ﷺ بعرق فيه تمر ، فقال: تصدق بهذا . فقال : اعلى افقر منى يا رسول الله ؟ فما بين لا بتيها اهل بيت احوج إليه منا . فضحك النبى ﷺ حتى بدت انيابه . ثم قال : اذهب فاطعمه اهلك)** متفق عليه . وفى رواية أبى داود .

فقوله : فأتى بعرق فيه تمر قدر خمسة عشر صاعا ، .... وفيها : كله أنت وأهل بيتك وصم يوما واستغفر الله .

هذا وقد اجمعت الأمة على تحريم الجماع على الصائم ، وعلى أن الجماع ، يبطل الصوم ، سواء أنزل أم لم ينزل ، وسواء كان الجماع مع زوجته ، أم مع امرأة أجنبية بزنا .

وهذا الجماع يبطل صوم الرجل والمرأة ويوجب عليهما القضاء والكفارة ما دام قد تعمدا الجماع مختارين.

والكفارة : تتكرر بتكرر الأيام التى حصل الفطر فيها بسبب الجماع. **وهى** : على الترتيب فى قول جمهور الفقهاء كما ورد فى حديث أبى هريرة مرتبة كالآتى : _

[illegible] قبة – فإن عجز .

– صيام شهرين متتابعين – فإن عجز .

– اطعام ستين مسكينا – لكل وجبتان كاملتان من أوسط ما يأكل عادة أو قيمتهما – بحيث لا يكون فى المساكين من تلزمه نفقته – كالوالدين والأبناء والزوجة – أما أقاربه الذين لا تلزمه نفقتهم ، فلا مانع من اعطائهم، بل هم مقدمون على غيرهم برا بالرحم .

(ب) اشياء تباح للصائم فعلها .

* يباح للصائم بلع ريق نفسه على ما جرت به عادته ، وكذا كل مالا يمكن التحرز منه – كغبار الطريق وغربلة الدقيق ونحو ذلك – ويكره له أن يجمع ريقه فى فمه ويبتلعه .

* يباح للصائم المضمضة والاستنشاق ، بشرط عدم المبالغة فيهما .

لقوله ﷺ للقيط بن صبرة : (**وبالغ فى الاستنشاق إلا، ان تكون صائما**) رواه اصحاب السنن .

فإذا بالغ فى الاستنشاق بحيث يدخل الماء إلى خياشيمه ، أو دماغه يفسد الصوم .

* يباح للصائم الإغتسال وصب الماء على الرأس والانغماس فيه .

لحديث عائشة - رضى الله عنها : أن النبى ﷺ **(كان يدركه الفجر وهو جنب من أهله ، ثم يغتسل ويصوم).**

رواه البخارى ومسلم ومالك والترمذى .

فإذا دخل الماء فى جوف الصائم من غير قصد فصومه صحيح . وإلافلا . !

* يباح للصائم وضع القطرة والاكتحال ونحوهما مما يدخل العين ، سواء أوجد طعمه فى حلقه ، أم لم يجده . لأن العين ليست بمنفذ إلى الجوف ، ويكره وضع الدواء فى الأنف .

* يباح للصائم الحقنة ، سواء أكانت فى العروق أم تحت الجلد من أجل التداوى . لأنها لا تصل إلى المعدة ، وإن وصلت .. فإنها لا تشبه ما يصل إليها من غذائه ، ووصولها من غير المنفذ المعتاد .

* يباح للصائم أن يصبح جنبا ، لأن الجنابة لاتنافى صحة الصوم . لحديث عائشة - رضى الله عنها : - أن النبى ﷺ **(كان يصبح جنبا وهو صائم ثم يغتسل).** رواه البخارى ومسلم .

وكذا الحائض والنفساء : اذا انقطع الدم من الليل ، وأصبحتا صائمتين، فإنه يباح لهما تأخير الغسل إلى الصبح ، وعليهما أن يتطهرا للصلاة .

المبحث الخامس
آداب الصيـــــــام

لصوم رمضان آداب ومندوبات ، فيستحب للصائم مراعاتها، وهى كثيرة منها :-

* **السحور** : ويتحقق بكثير الطعام وقليلة ، لما روى أنس بن مالك - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال :

(تسحروا فإن فى السحور بركة) رواه البخارى ومسلم.

وسبب البركة فيه تقوية الصائم على الصوم ، وتنشيط له .

ويستحب تأخير السحور ، لحديث ابى ذر الغفارى - رضى الله عنه - عن رسول الله ﷺ قال : **(لا تزال امتى بخير ما عجلوا الإفطار . واخروا السحور .)** رواه الإمام احمد .

ووقت السحور من منتصف الليل إلى طلوع الفجر، **والمستحب** أن يكون بين السحور وبين الفجر قدر ما يسع قراءة خمسين آية من القرأن الكريم .

فقد روى عن زيد بن ثابت قال : **(تسحرنا مع رسول الله ﷺ ثم قمنا إلى الصلاة ، وكان قدر ما بينهما خمسين آية .)**

رواه البخارى ومسلم .

*** تعجيل الفطر** : متى تحقق غروب الشمس ، فعن سهل بن سعد : أن رسول الله ﷺ قال : (**لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر .**) رواه البخارى ومسلم .

ويستحب أن يفطر الصائم على تمر ، فإن لم يجد فعلى الماء.

فعن أنس (رضى الله عنه) قال : (**كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل ان يصلى ، فإن لم تكن ، فعلى تمرات ، فإن لم تكن حساحسوات من ماء .**) أى شرب رواه أبو داود والترمذى .

ويعتبر التمر ، من أغنى الأغذية بسكر الجلوكوز ، وبالتالى فهو أفضل غذاء يقدم للجسم حينئذ ، اذ يحتوى على نسبة عالية من السكريات وغيرها من المواد الغذائية التى تمتص مباشرة من الجهاز الهضمى ليروى ظمأ الجسم من الطاقة .

*** الدعاء عند الفطر وأثناء الصيام** : **فيقول** : اللهم لك صمت ، وعلى رزقك أفطرت ، وبك آمنت ولك أسلمت ، اللهم تقبل منى إنك أنت السميع العليم .

لحديث ابن عباس وأنس كان رسول الله ﷺ اذا أفطر قال: (**اللهم لك صمنا وعلى رزقك افطرنا ، اللهم تقبل منا إنك أنت السميع العليم .**) رواه الدار قطنى .

ويسن أن يقول الصائم بعد ذلك كما قال رسول الله ﷺ :
(ذهب الظمأ وابتلت العروق ، وثبت الأجر، إن شاء الله تعالى) .
رواه أبوداود والنسائى عن أبن عمر .

*** كف الصائم عما لايليق** : فلا يخرج الصائم عن حده فيغضب ويثور لأتفه الأشياء بحجة أنه صائم ، اذ ينبغى أن يكون الصيام سببا فى سكينة نفسه لافى ثورتها . لأن الصيام شرع لتهذيب النفس وتعويدها على الخير ، وليس الصيام مجرد إمساك عن الأكل والشرب ، بل هو أيضا إمساك عما نهى الله عنه .

فإذا ابتلى الصائم بجاهل أو شاتم ، فلا يقابله بمثل فعله ، بل عليه أن يعظه وأن يدفعه بالتى هى أحسن لقوله ﷺ :
(الصيام جنة ، فإذا كان يوم صوم احدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه احد او قاتله فليقل إنى صائم) .رواه البخارى

ولحديث أبى هريرة : أن رسول الله ﷺ قال : (**ليس الصيام من الاكل والشرب ، وإنما الصيام من اللغو والرفث فإن سابك احد او جهل عليك ، فقل إنى صائم إنى صائم**)
رواه ابن خزيمة وابن حبان والحاكم .

*** تقوى الله : ومراقبته وشكره والا ستقامة على طريقته** عز وجل،، وأن ترافقك هذه النتيجة الطيبة طوال عامك ،

فأول ثمرة من ثمرات صيامك التقوى التى ذكرها الله فى قوله تعالى : ﴿ **يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** ﴾ البقرة / ١٨٣ .

* **صون النفس** : عن الشهوات ، حتى ولو كانت حلالا ، وذلك ليتحقق مقصود الصيام ، وتنكسر النفس عن الهوى .

قال جابر بن عبد الله : اذا صمت فليصم سمعك وبصرك ولسانك عن الكذب والمأثم ، ودع أذى الخادم ، وليكن عليك وقار وسكينة يوم صيامك ولا تجعل يوم فطرك ويوم صيامك سواء .

ويجب ان يكون طعامك وشرابك من حلال ، واذا كنت تتورع عن الحرام فى غير رمضان ففى رمضان أولى ، ولا معنى لأن تصوم عن الحلال ، وتفطر على الحرام ....

* **صون اللسان** : عن الكذب والغيبة والنميمة والمشاتمة وقول الزور .

لقوله ﷺ : (**من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة فى ان يدع طعامه وشرابه**) رواه البخارى .

وقال عمر - رضى الله عنه - : (ليس الصيام من الشراب والطعام وحده ، ولكنه من الكذب والباطل واللغو) .

* **الإكثار من الجود والكرم والصدقة** : ليجد الفقير من إحسان الغنى مواساة له ، وطمأنينة لنفسه. وليجمع الصائم فى

هذا الشهر الكريم بين الصيام والصدقة ، فقد روى البخارى ومسلم عن ابن عباس – رضى الله عنهما قال : (**كان رسول الله ﷺ اجود الناس وكان اجود ما يكون فى رمضان حين يلقاه جبريل ، وكان يلقاه فى كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن ، وكان ﷺ اجود بالخير من الريح المرسلة**) .

* **مدارسة القرآن الكريم** : الذى يملأ القلوب طهارة ونقاء ، والعقول حكمة وصفاء ، فقد قال تعالى : ﴿ **شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِى أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْءَانُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ** ﴾ البقرة / ١٨٥. والأكمل أن تكون التلاوة مع المدارسة – كما جاء فى الحديث السابق – والمدارسة أن يقرأ الشخص على غيره ثم يعيد الغير ما قرأه عليه هذا الشخص .

* **الإكثار من أنواع العبادات** : وخاصة صلاة التراويح والصدقة، وتحرى ليلة القدر فى العشر الأواخر من رمضان ، واحياء لياليها بالعبادة والدعاء وغير ذلك . فقالت عائشة أن رسول الله ﷺ : (**كان إذا دخل العشر الاواخر ، احيى الليل ، وايقظ اهله وشد المئزر**) رواه البخارى ومسلم .

الفصل الثـــانى
الصيام : صحة بدنية ونفسية

تمهيـد :

الصيام عبودية لله ، وامتثال لأوامره ، واتقـاء لحرماتـه فـى السر والعلن ، وهذا أسمى أهداف العبادة وأقصى غاياتها .. !!

وبجانب أنه عبادة ... فهو وقاية وعلاج لكثير من الأمـراض البدنية والنفسية .

قال تعالى : ﴿ **وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ ..** ﴾ البقرة / ١٨٤

فهذه الخيريه للصحيح والمريض على السواء .

وقال رسول الله ﷺ : (**الصيام جنة ...**) رواه البخارى.

والجنة ، هى الوقاية والستر للأصحاء والمرضـى ، فيحسـن صحة الأصحاء ويرفع مستواها وأداءها ، ويعـالج المرضـى مـن العلل التى لا تعالج الا بضدها ، فيعالج مرض الشره بـالكف عـن الشهوات والملذات الحسية ويعالج مرض النفس بنقائهـا وصفائهـا وسموها .

فالله وحده هو الذى يعلم على وجه الدقة والشمول والإحاطـة مـا يصلـح الإنسـان ومـا يفسده ومـا يصحـه ومـا يمرضـه ؛ لأنـه سبحانه خالقه وصانعه ويعلم خباياه ولذا فقـد فـرض اللـه تعـالى ،

الصيام علينا وعلى الأمم قبلنا لا لكونه أمرا تعبديـا للخـالق- عـز وجل - فحسب .. !! بل لكونه أيضا صحة للإنسان بدنيا ونفسيا .

ومـن الخطـأ : ظـن الكثـير مـن النـاس ، أن الصيـام ، هـو حرمان الجسم مـن عنـاصر التغذيـة فـى الطعـام والشـراب ، وأن الجسم كالآلة الصماء التى تعمل بالوقود .

كما يخلط بعض الأطباء بين التجويع الكامل لفترة من الزمـن وهو ما يسمى - بالصيام الطبى - وبين الصيـام الإسـلامى الـذى لا علاقة له من قريب أو بعيد بالصيام الطبى.

وبهذا الظن والخلط ، تشكك الجهـلاء مـن النـاس فـى حكمـة الصيام الإسلامى وفوائده الصحية بدنيا ونفسيا.. فالحقيقـة العلميـة التى ثبتت بيقين أن للجسم البشرى مخازن هائلة للطاقة ، تتيح له العمل والحركة لعدة أيام من غير أن يتناول فيها أى طعام .

أوجه الاتفاق والاختلاف بين الصيام الطبى والصيام الإسلامى :

هذا وتجدر الاشارة هنا إلى بيـان أوجـه الاختـلاف والاتفـاق بين الصيام الطبى - التجويع - وبين الصيام الإسلامى :

فلقـد عـرف علمـاء التغذيـة الصيـام : بأنـه إمتنـاع كلـى أو جزئى عن الطعام والشراب معا أو إمتناع عن تناول كل الطعام ، أو جزء منه فقط ، لفترة زمنية تطول أو تقصر حسب الأحوال.

وبهذا يشمل التعريف كل من الصيام الطبى والصيام الإسلامى على السواء ، إلا أن الصيام الإسلامى الذى هو إمساك عن الطعام والشراب والجماع من طلوع الفجر حتى غروب الشمس مع نية الصائم يختلف اختلافا جوهريا عن الصيام الطبى.

ويمكن بيان اوجه الاتفاق والاختلاف بينهما فيما يلى :-

* **يتفقان فى** عدم تناول الطعام لمدة زمنية محددة .

* **يتفقان** على تحقيق الهدف المشترك ، وهو راحة البدن من هضم الطعام ، وإتاحة الفرصة فى استهلاك المخزون منه ، وطرح السموم المتراكمة فيه .

* **يختلفان فى أن الصيام الطبى** : هو امتناع عن الطعام والشراب أو الطعام فقط ولمدة زمنية حسب ظروف كل إنسان صحيح أو مريض على وجه الاختيار.

أما الصيام الإسلامى : فهو امساك عن الطعام والشراب والجماع فترة محددة متتابعة فى نهار شهر رمضان ودورية كل عام على وجه الوجوب للمسلم المكلف بشروط معينة ولعدة أيام متفرقات فى بقية العام على وجه الاختيار– وهى بقية أنواع الصيام .

* **يختلفان فى أن الصيام الطبى :** لا يستطيعه الناس جميعا، وفيه مشقة وعنتا للبدن ، ولا يقبل به الا من غلبه المرض ، أو استيقن بفائدة ممارسته ، ويصوم المريض وحوله لفيف من الأطباء وأجهزة الطوارئ .

أما الصيام الإسلامى : يستطيعه المكلفين الأصحاء فى جميع الأزمان والبلاد ، وهو سهل ميسور لا مشقة فيه ، ولا أخطار منه على بدن الصائم، والمسلمون يصومون طائعين فرحين .

هذا وللصيام الإسلامى مميزات لا توجد فى الصيام الطبى أهمها ما يلى :-

* **الصيام الإسلامى :** يخلص البدن من الدهون بطريقة طبيعية آمنة ، فلا تؤدى الى تجمع كميات كبيرة منها بالكبد أو ترسيبها بداخل جدران الأوعية الدموية ، كما فى الصيام الطبى.

* **الصيام الإسلامى :** ينشط عمليات الكبد الحيوية ؛ فيقوم بتصنيع البروتين ، والمواد الدهنية الفوسفورية ، لتكون البروتين الشحمى الحيوى للبدن ، والذى يقوم بنقل الدهون من الكبد .

بعكس الصيام الطبى – التجويع – الذى يثبط هذه العملية الحيوية .

* **الصيام الإسلامى :** يحدث توازن لدورتى البناء والهدم ، وذلك بتناول الطعام فى المساء لوجبتى الفطور والسحور ،

والامتناع عنه اثناء النهار ، مما يساعد على التجديد السريع للخلايا ومكوناتها ، وتوفير القدر اللازم منها لإنتاج جلوكوز الدم أثناء النهار ، مع توفير الأحماض الآمينية الأساسية فى بلازما الدم .

وهكذا : نجد الصيام الإسلامى يتفق فى بعض جوانبه مع الصيام الطبى، ويختلف فى أمور كثيرة وجوهرية ، تجعله صياما متميزا سهلا ميسورا لا يشكل أى مشقة أو شدة على الجسم البشرى .

وله الكثير من الفوائد الوقائية والعلاجية لعدد كبير من الأمراض الجسدية والنفسية مما يجعله ضرورة حيوية للبدن والنفس البشرية .

وسوف نتناول هذا الفصل فى مبحثين :-

المبحث الأول

الصيام : والطب الوقائى بدنيا ونفسيا

إن الجسم البشري ليس مجرد مستودع للغذاء ، وإنما هو مجموعة متوازنة متوافقة من المواد والعمليات الكيماوية ، وقد تتعرض هذه المجموعة للاختلال نتيجة نقص بعض المواد الغذائية أو زيادتها .

ويعتبر الصيام من وجهة التربية الجسمية والنفسية ، وقاية لتطهير الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات فى السموم الضارة ، أو مواد لا لزوم لها . فضلا عن راحة أعضاء الهضم والامتصاص . واعضاء الإفراز، كما أنه وقاية لكثير من الأمراض التى مصدرها الخوف والقلق والاضطربات النفسية أو العصبية .

قال تعالى : ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** ﴾

البقرة /١٨٣ .

وقال رسول الله ﷺ : (**الصيام جنة ...**) رواه البخارى

فقوله تعالى : ﴿ **لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** ﴾ **عدة معان :-**

(١) أهمها يدور حول اكتساب صفة التقوى التى تحمى الإنسان من الوقوع فيما يغضب الله تعالى .

(٢) أو أن المواظبة على الصيام ، هى رجاء لرضا الله تعالى ، يشكل وقاية للإنسان عما يغضب ربه من المعاصى .

والمعنيان متقاربان (وقد قال بهما - الفخر الرازى فى : التفسير الكبير جـ٥ ، والزمخشرى فى : الكشاف ، والقاسمى فى: محاسن التأويل جـ٢ ، والشوكانى فى : فتح القدير جـ١ ، ومحمد رشيد رضا فى تفسيره : المنار جـ١) .

(٣) أو أن الصيام : يحدث وقاية للصائم من علل وأمراض وأخطار ، يمكن أن تصيبه فى بدنه أو نفسه . وحول هذه المعنى: (ذكر : محمد رشد رضا فى تفسيره - المنار -) : **(ومن فوائد الصيام الصحية انه يفنى المواد الراسبة فى البدن ، ولا سيما ابدان المترفين أولى النهم وقليلي العمل ، ويجفف الرطوبات الضارة، ويطهر الامعاء من فساد الذرب والسموم التى تحدثها البطنة ، ويذيب الشحم او يحول دون كثرته فى الجوف وهى شديدة الخطر على القلب ...)**

ولا شك أن معنى كلمة التقوى تستوعب كل هذه المعانى . حيث تحفظ النفس البشرية وتصونها من العلل النفسية والبدنية .

فمن يتق الله بالطاعة ، يحفظ نفسه من عقوبته ، وقد يحفظ نفسه أيضا من أمور هى له ضر وأذى فى الحياة الدنيا .

هذا ويتوافق قوله ﷺ : **(الصيام جنة .)** مع قوله تعالى: ﴿ **لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** ﴾ لأن معنى **(الصيام جنة)** اى يقى

صاحبه مما يؤذيه من الشهوات ، ويصونه مما يفسده وينقص ثوابه ، ويبعده عن العلل والأمراض فالصوم ضرورة حيوية ، للصحة البشرية ووقاية لكثير من الأمراض التى تنشأ غالبا من الأطعمة والأشربة التى تجاوز حد الإعتدال . فهو خير وسيلة للطب الوقائي .

وقد اثبتت النتائج العلمية الهامة ، التى سجلها نفر من علماء الطب العالميين بعد أن درسوا وبحثوا ، وأجروا أدق التجارب حول نظام الصيام كما شرعه الله عز وجل ، وكما بين فوائده الطبية رسول الله ﷺ أن للصيام بعض الفوائد الوقائية للصائم ضد كثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية .

منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلي :-

*** الصيام والإسراف فى الطعام :-**

المعروف علميا أن القليل من الطعام خير من كثيره ، بل أن الأكل فى مواعيد ثابتة لا يتخللها اكلات خفيفة مع تناول الكميات التى تكفى الطاقة اللازمة للجسم ، هو أفضل بكثير من ملء المعدة وحشوها بما يفيد وما لايفيد وهذا فى حد ذاته أحد فضائل الصيام للطب الوقائى جسميا ونفسيا .

وذلك تمشيا مع توجيهات الله – عز وجل – بترك الإسراف فى الأكل والشرب فى الصيام وغيره .

عملا بقوله تعالى : ﴿ وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ الأعراف / ٣١ .

كما أن الثابت علميا أن الإكثار من الطعام له مضار كثيرة وعلاقة مباشرة بالأمراض الروماتيزمية وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ن والبول السكرى وغير ذلك من الأمراض .

فلا غرو إن كان فى الصيام ، صحة ووقاية وراحة للجسم – عملا بقوله ﷺ : **(صوموا تصحوا)** رواه ابن السنى .

ولا شك فإن فى قلة الغذاء وجوع الجسم ، رقة وصفاء للقلب، وقوة للفهم ، وانقاذ للبصيرة ، وايقاد للقريحة ، وانكسار للنفس وضعف للهوى .

وفى الشبع والاسراف بكثرة الغذاء ، ضد ذلك . من التخمة والبلادة وتبلد الذهن ...

*** الصيام والتخفيف على المعدة :-**

لقد وضع رسولنا الكريم ﷺ مقاييس ومعايير للأكل والشرب والتنفس ، لأن من حكم وآداب الصيام التخفيف على المعدة .

فقال ﷺ : **(ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه .)** رواه احمد .

ففى هذا التوجيه ، مساعدة فى تنظيم التنفس ، لأن الامعاء بما فيها من قليل الطعام لن تضغط على الحجاب الحاجز (وهو القاسم الذى يفصل بين تجويف البطن والصدر) . وبالتالى لن تضغط على الرئتين أو القلب فيحدث التنفس بصورة مريحة ، واكثر سهولة ، وكذا عضلة القلب تؤدى عملها المستمر بانتظام وفى راحة تامة دون عناء.

لذا فالصيام هو اساس الحياة وتجدد الشباب ، واصل من أصول الطب الوقائى فى حفظ الجسم وسلامة القلب الذى إن صح ، صح باقى الجسم .

يقول طبيب العرب الحارث بن كلدة : (الداء الدوى ادخال الطعام على الطعام فهو الذى يفنى البرية ويهلك السباع فى البرية ، واياك والتخمة، فهى أن بقيت فى الجوف قتلت ، وإن تحللت اسقمت ، وإياك ... والقعود على الطعام غضبان ، وقلل من طعامك يكن أهنأ لنومك ، وعليك بالحمية والاقتصاد فى كل شئ ، فإن الأكل فوق المقدار يضيق على الروح سأحتها ويسد مسامها) .

ويقول أيضا : (المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء) .

ويقول بعض الحكماء : (أن الإنسان لا يحتاج لكى يعيش الا لربع ما يأكله عادة ، أما الثلاثة أرباع الباقية ، فإنه يأكلها لكى يعيش الأطباء) .

*** الصيام والمواد السامة فى الجسم :-**

إن من الخطأ من يعتقد أن الإنسان لا يتغذى إذا أمتنع عن الطعام ، بل العكس ... ذلك أن جسم الإنسان يأكل رغم الصيام ، وأول ما يأكله هو المواد الضارة التى توجد داخله - أى أن جسم الإنسان يأكل نفسه - وأول ما يأكل تلك المواد الدهنية الموجودة بكثرة فى جميع أجزاء الجسم ، وتذاب كمية من الدهون الموجودة حول القلب وداخل الشرايين وباقي أعضاء الجسم ، فيقيه من أمراض كثيرة .

وهذه هى العناية الالهية ، التى تجعل هذا التآكل لا ينطبق إلا على المواد الضارة غير الضرورية .

حيث يقوم الكبد - وهو الجهاز الرئيسي فى تنظيف الجسم من السموم، بإبطال مفعول كثير من هذه المواد السامة ، بل قد يحولها إلى مواد نافعة.

إذ فى الصيام تتحول كميات هائلة من الدهون المختزنة فى الجسم إلى الكبد ، حتى تؤكسد ، وينتفع بها وتستخرج منها السموم الذائبة فيها ، وتزال سميتها ، ويتخلص منها مع نفايات الجسد .

كما أن هذه الدهون المتجمعة أثناء الصيام في الكبد ، والقادمة من مخازنها المختلفة وهذا يساعد على ما فيها من – الكوليستيرول – على زيادة إنتاج مركبات الصفراء في الكبد ، والتي بدورها تقوم بإذابة مثل هذه المواد السامة ، والتخلص منها مع البراز .

ويؤدى الصيام خدمة جليلة للخلايا الكبدية باكسدته للأحماض الدهنية ، فيخلص هذه الخلايا من مخزونها من الدهون ، وبالتالى تنشط هذه الخلايا ، وتقوم بدورها خير قيام ، فتعادل كثيرا من المواد السامة ، باضافة – حمض الكبريت – حتى تصبح غير فعالة ، ويتخلص منها الجسم .

وفى اثناء الصيام يكون نشاط خلايا الجسم بأكمله فى أعلى معدل كفائتها للقيام بوظائفها ، فتقوم بالتهام البكتريا ، بعد أن تهاجمها الأجسام المضادة المتراصة .

وحيث أن عمليات الهدم فى الكبد أثناء الصيام تغلب عمليات البناء فى التمثيل الغذائى ، فإن فرصة طرح السموم المتراكمة فى خلايا الجسم تزداد خلال هذه الفترة ، ويزداد أيضا نشاط الخلايا الكبدية فى إزالة سمية كثير من المواد السامة (أنظر : الصيام – معجزة علمية دكتور / عبد الجواد الصاوى) .

وهكذا يعتبر الصيام من أهم وسائل الطب الوقائى ، وشهادة صحية لأجهزة الجسم بالسلامة من الأمراض الجسمية والنفسية .

*** الصيام والسمنة وأخطارها : -**

من المعتقدات أن الصيام يعمل على تقليل الوزن ونسبة الأملاح بالجسم ، وطرد النفايات الضارة للمساعدة على علاج الكثير من الأمراض .

فالسمنة قد تسبب ضغوط بيئيه أو نفسية أو اجتماعية ، تتضافر جميعها فى الاضطراب النفسى والبدنى .

والصيام هو خير وسيلة للمصابين بالسمنة لا نقاص الوزن ، لأن الجسم فى حالة الصيام وممارسة الأعمال اليومية العادية ، سيحصل على طاقته الحرارية من كمية الغذاء الأقل من المعدل اليومى ، وبالتالى سيكون فى حاجة إلى مصدر آخر لتزويده بالطاقة الحرارية ، فيأخذ من الدهون المختزنة والمتراكمة تحت الجلد والعضلات والأنسجة الأخرى .

وبذلك يكون الصيام وقاية للجسم من أخطار أمراض القلب والرئتين وتصلب الشرايين وأمراض المفاصل والتشوهات العظمية ، والترهل ، وغيرها من الأمراض التى تسببها السمنة المفرطة . هذا بجانب ما قد تسببه من عزلة وانطوائية وغيرها من الامراض النفسية . فضلا عن تأثير الصيام فى الاستقرار النفسى والعقلى ، نتيجة للجو الإيمانى الذى يحيط بالصائم ، وكثرة العبادة فى ذكر الله تعالى ، وقراءة القرآن ، والإنفاق فى

سبيل الله ، والبعد عن الإنفعال والتوتر ، وضبط النوازع والرغبات وتوجيه الطاقات النفسية والجسمية توجيها إيجابيا نافعا.

وبذلك فيكون الصيام وقاية للصائمين من السمنة واخطارها ، وصيانة دورية ، ووقاية طبية ، ومانعا متجددا لعدم الأصابة بمضاعفاتها .

*** الصيام والغريزة الجنسية :-**

يقوم الصيام بدور كبير فى تهذيب الغريزة الجنسية ، والبعد بها عن الانحرافات السلوكية ، والسمو بها عن الهيمنة الحيوانية. ويقى الجسم من الاضطرابات النفسية والجسمية .

وفى هذا يرشدنا رسول الله ﷺ بقوله : (**يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنه اغض للبصر واحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء**).

رواه البخارى .

فالصيام مثبط للرغبة الجنسية المتأججة وكابح لها ، من جانب ، كما أنه منظم لتلك الرغبة ، ويرفع من تنميتها ولذتها ، وأهميتها بعد الأفطار ، فتؤدى دورها فى استمرار الحياة ، فلا تفقد العلاقة الزوجية أحد عناصر تحديدها .

ولما كانت النظرة هى أول الطريق إلى ارتكاب الفواحش ، فقد سد الله - عز وجل - هذا الطريق من أوله سدا للذرائع ، وتوقيا من الوقوع فى الحرام .

قال تعالى : ﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُواْ فُرُوجَهُمْ ﴾ النور /٣٠

وقال تعالى : ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلاَ يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلاَّ مَا ظَهَرَ مِنْهَا ﴾ . النور /٣١

فالنظرة المحرمة وغيرها من ملامسة وعطر ، تنبه المراكز العصبية المسئولة عن الجنس ، فترسل اشاراتها إلى الغدد المسئولة عن افراز الهرمونات الجنسية فتلهبها ، فيقف تفكير الإنسان وشعوره داخل الدائرة الجنسية ، ولا يستقبل أى أمر خارج نطاق هذه الدائرة .

لذا كان دور الصيام هو التسامى بهذه الغريزة واطفاء نارها، فلا تقع عين الصائم على الحرام . ولا يمد يده إلى ما يغضب الله – عز وجل – ولا يشغل قلبه ولسانه الا بذكر الله وتسبيحه ، فتتقطع الدائرة الجنسية الخبيثة من أولها .

*** الصيام وصلاة التراويح :-**

بالاضافة لما فى الصلوات الخمس وسنن النوافل وصلاة التراويح بعد عشاء كل ليلة فى رمضان – (على رأى جمهور الفقهاء) عشرون ركعة فى جماعة منتظمة ، قياما وركوعا ،

واعتدالا وسجودا ونهوضا وجلوسا ، تكرارا ومرارا فى كل ركعة من الركعات ، مع النظافة والطهارة ، وما يتبع ذلك تقوية العضلات والأعصاب ، وتنشيط الدورة الدموية ، والتنفسية والأجهزة الهضمية ، وغير ذلك مما يقوى المناعة والوقاية فى الصائم ، فلا يطرأ عليه علة ولا مرض ، وتجعله فى حصانة واقية ، وصحة نامية باستمرار ، فما يجعل صيام شهر رمضان وما فيه من عبادة ، دعامة قوية للطب الوقائى .

ومن هنا ندرك أن الصيام ، بجانب أنه عباده وركن من أركان الإسلام فهو اصل من اصول الطب الوقائى ، ووقاية لجميع العلل والأمراض الجسمية والنفسية .

ففريضية الصيام ، وما فيها من فوائد وحكم تشريعية ، وغير ذلك مما فيه صالح الفرد والجماعة ، تجعلنا نقف خاشعين أمام قول الحق تبارك وتعالى : ﴿ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴾. البقرة / ١٨٤ .

المبحث الثانى
الصيام : والطب العلاجى بدنيا ونفسيا

لقد أخبرنا الله سبحانه وتعالى، وأخبرنا رسولنا الكريم ﷺ أن الصيام يحقق العلاج لكثير من العلل والأمراض البدنية والنفسية، ويشكل حاجزا وسترا لنا من عقاب الله .

والصيام ليس خيرا ووقاية للاصحاء المقيمين فقط ، بل هو خيرا وعلاجا للمرضى والمسافرين والذين يستطيعون الصوم بمشقة – ككبار السن ومن فى حكمهم .

قال تعالى : ﴿ **أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ** ﴾ البقرة / ١٨٤ .

ذكر بعض الفقهاء (الفخر الرازى فى – التفسير الكبير جـ٥) أن للعلماء ثلاثة وجوه فى قوله تعالى : ﴿ **وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَّكُمْ** ﴾ البقرة / ١٨٤

أحدهما : أن يكون هذا خطابا مع الذين يطيقونه فقط . ويكون التقدير: وأن تصوموا أيها المطيقون وتحملتم المشقة فهو خير لكم من الفدية.

الثانى : أن هذا خطابا مع كل من تقدم ذكرهم ، اعنى المريض والمسافر والذين يطيقونه .

وهذا أولى ، لأن اللفظ عام ، ولا يلزم من اتصاله بقوله تعالى : ﴿**وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ**﴾ أن يكون مختصا بهم، لأن اللفظ عام ، ولا منافاة فى رجوعه إلى الكل . فوجب الحكم بذلك.

الثالث : أن يكون معطوفا على أول الآية .. فالتقدير : كتب عليكم الصيام ، وأن تصوموا خيرا لكم .

وبذلك يكون للصيام منافع وفوائد هى متحققه حتما على كل من افترضه الله تعالى عليه ، من الأصحاء والمقيمين ، والذين يصومون بلامشقة زائدة . وأن هذه الفوائد والمنافع تعم أهل الرخص وان صاموا مالم يتحقق العذر .

هذا ولم يوجد بحث علمى – على حد معرفتى – أجرى على الأصحاء أو المرضى ، أثبت خطرا محققا عليهما من أثر الصيام الإسلامي ، ولم يقع تحت يدى من الأبحاث المنشورة فى المجلات والمراجع الطبية ، وأعمال الندوات والمؤتمرات العلمية، الا وقد اثبتت أن الصيام الإسلامي علاج لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية .

وهـــــذه أمثـلة لبعض منهـا :-

*** الصيام وأمــراض السمنة :-**

تحدث السمنة نتيجة لا ضطراب العلاقة بيـن ثـلاث عنـاصر من الطاقة وهى : الكمية المستهلكة فى الطعام ، والطاقة المبذولـة فى النشاط والحركة، والطاقة المختزنـة علـى هيئـة دهـون بصفـة أساسية .

فالإفراط فى تناول الطعام مع قلة الطاقة المبذولة فى الحركة يـؤدى إلـى ظهـور السـمنة ، وبالتـالى إلـى أمراضهـا الممثلـة فـى تصلب الشـرايين وإرتفـاع ضغـط الـدم ، وبعـض أمـراض القلـب والرئتين ، وغيرها ....

وقد حاول الكثيرون علاج السمنة ، فوضعت أنظمـة غذائيـة كثيرة ، كان بعضها مزيفا ، وغير مبنى على اسس علمية ، إذ لا تعمـل هـذه الانظمـة - الا علـى فقـدان كميـة مـن مـاء الجسـم ، فيعطى الانطباع بانخفاض الوزن ، كما يؤدى بعضها إلـى فقـدان الجسـم لكميـة مـن الدهـون . دون معرفـة حقيقيـة للآثـار السـلبية الناتجة عن اتباع تلك الأنظمة .

أما الصيام الاسلامى ، فيعتبر النموذج الفريد للوقاية والعلاج من هذه الأمراض الناتجة عن السـمنة ، لأن الاعتـدال فـى الأكـل

اثناء السحور والامتناع عنه لفترة طويلة أثناء النهار ، مع النشاط والحركة اثناء الصيام ، يؤدى بلاشك إلى تحويل بعض الدهون المختزنة إلى طاقة تستخدم في النشاط اليومى فيقل الوزن ، ولا تحدث السمنة . و

بذلك يحقق الصيام الإسلامى نظاما غذائيا ناجحا فى علاج السمنة بل والوقاية منها عند الحفاظ على وجبة السحور ، والاعتدال فى الأكل والنشاط أثناء الصيام بخلاف التجويع (الصيام الطبى) الطويل بالانقطاع الكلى أو الجزئى عن الطعام الذى قد يؤدى بالتدريج إلى تخفيف الوزن بسبب فقدان الماء الموجود داخل الجسم الملئ بالطاقة المختزنة والأملاح المرافقة لها .

*** الصيام وأمراض الكلى والمسالك البولية :**

كان وما زال الاعتقاد السائد بين الكثير من الأطباء ، بأن الصيام يؤثر على مرض الكلى والمسالك البولية ، وخصوصا الذين يعانون من تكون الحصيات أو الذين يعانون من فشل كلوى فينصحون مرضاهم بالفطر ، وتناول كميات كبيرة من السوائل والأدوية .

ولكن قد ثبت خلاف ذلك بعد الابحاث التى قامت بها – مجموعة من أطباء كلية طب الأزهر – عن تأثير صيام شهر

رمضان على مجموعة من المرضى المصابين ببعض أمراض الكلى أو بمرض تكون الحصى بالجهاز البولى .

وقد استنتج الباحثون من أن الصيام لم يؤثر سلبيا على مجموعات المرضى الذين شملتهم هذه الدراسة ، وكان الصيام سببا فى عدم تكون بعض الحصيات ، وإذابة بعض الأملاح ، ولم يؤثر الصيام مطلقا حتى على من يعانون من أخطر أمراض الكلى ، وهو مرض الفشل الكلوى والذين يتم إعاشتهم مع الغسيل الكلوي المتكرر بانتظام .

*** الصيام والأمراض الجلدية :**

لم يكن تأثير الصيام إيجابيا فى علاج الأمراض الباطنية فحسب ، بل له تأثير أيضا يمتد إلى بعض الأمراض الجلدية .

وقد اشار بذلك (الدكتور محمد الظواهرى استاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة فى رسالة الصيام والزكاة - هدية مجلة الوعى الاسلامى عام ١٣٩١ هـ) .

" إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة " فالأمتناع عن الغذاء والشراب مدة ما ، يقلل من الماء فى الجسم والدم ، وهذا بدوره يدعو إلى قلته فى الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية الميكروبية والناتجة عن شدة الحساسية ، وقلة الماء فى الجلد تقلل أيضا من هذه الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة ، والمنتشرة بمساحات كبيرة فى الجسم .

ومن أفضل وسائل سرعة الشفاء عند هذه الحالات من الوجهه الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترة ما .

ولا شك فإن فى الصيام الإسلامى ، تمهيد لخلو الجهاز الهضمى والأمعاء من الطعام لفترة ما ، تنشط فيها عصارتهما لمواجهة الوجبة المقبلة، فتكون فرصة عملية لهضم أكبر ، إذ أن تقارب الطعام ، لا يعطى هذا الجهاز الهام فى الجسم الفرصة الكافية للتخلص من الفضلات السابقة التى تتغذى عليها الميكروبات وتصبح بؤرة غضة تشع سمومها ، وتسبب أمراضا كثيرة يصاحبها أعراض مؤلمة على سطح الجلد .

كما أن عدم تعاطى بعض أنواع من الأطعمة يساعد فى سرعة التخلص من بعض أمراض زيادة الحساسية مثل الإجزيما، والأرتيكاريا ، والحكة الجلدية ... إلى غير ذلك ، وفي الصيام تجربة عملية على ذلك .

*** الصيام ومرضى الإدمان :**

إن الصيام الإسلامى ، سمو بالروح إلى عالم الطهارة ، القلبية والبدنية، وتحرير للنفس من كل ما هو مفسد ومدمر لها ، سواء أكان سببه العادات السيئة – مثل التدخين – والإفراط فى تناول المنبهات العصبية كالشاى والقهوة .

أو كان سببه حالات الإدمان بأنواعه المختلفة – مثل الأقراص المهدئة أو المنشطة ، أو الحشيش أو الكحوليات أو الأفيون أو الكوكايين والهيروين، إلى غير ذلك من المواد المحرمة شرعا وقانونا .

ولا شك فإن الصيام الاسلامى يساعد على علاج الكثير من هذه الحالات وتلك العادات خصوصا التى ظهر فيها الإدمان من فترة قريبة .

لأن الصوم هو تربية للإرادة القوية ، وتهذيب للنفس ، ومساعدتها على تحمل المشاق والصعاب ، والصوم مع ذلك يحقق عدم التعرض لتعاطى هذه المواد لفترة طويلة من الفجر حتى المغرب ، ويساعد المدمن فى التغلب عليه فى فترة المساء عن طريق ممارسة أنشطة العبادة – كالصلاة المفروضة والنوافل والتراويح وتلاوة القرآن الكريم وتدارسه .

فالممارسات الدينية المختلفة ، تجعل المدمن فى حالة الطمأنينة والراحة النفسية ، والأمان والهدوء ، وهذا ولا شك يبعده عن الحنين إلى اللجوء لهذه السموم .

*** الصيام وأمراض الدورة الدموية الطرفية :**

توجد هناك أمراض عديدة تصيب الأوعية الدموية الطرفية ، والتى تبدو أن لها علاقة بنشاط الجهاز العصبى الزائد فى نهايات الشرايين الدموية.

ويعتبر مرض الرينود - أحد هذه الأمراض ، حيث تتقبض فيه عضلات جدر الشرايين الدقيقة انقباضا ذاتيا شديدا ، مسببة آلاما مبرحة ، وتهيج هذه الآلام عند التعرض للبرد أو الضغط العصبى .

ولو استمر المرض لعدة سنوات فقد يؤدى إلى بتر الأطراف، ولعلاج هذا المرض يمنع المريض من التعرض للبرد ما أمكن ، وبتحاشى التدخين، ويعطى المريض بعض الأدوية كموسعات للأوعية الدموية . وبتحاشى التعرض للضغوط العصبية والنفسية .

وهناك مرض آخر يسمى - مرض برجر - من نفس هذا النوع ، يؤثر على الشرايين والأوردة الطرفية ، والتدخين ينشط هذا المرض ويزيده سوءا ، وعند منع التدخين يتحسن المريض تحسنا ملحوظا ، وقد يحتاج بعض المرضى إلى استئصال العصب المغذى للأطراف ، وأحيانا يحتاج هذا المريض إلى بتر أطرافه لو استمر فى التدخين .

وقد ذكر الدكتور صباح الباقر فى دراسة له سنة ١٩٩١ - (أنظر : الصيام معجزة علمية الدكتور عبد الجواد الصاوى ص١٦٧) أن الصيام الإسلامى يؤدى دورا فى علاج أمراض الأوعية الدموية الدقيقة . ولخص هذا الدور فى النقطتين التاليتين.

١- تحريم التدخين أثناء ساعات الصيام يقدم خدمة جليلة فى علاج المرض .

٢- لا يشكل الصيام أى مشقة أو ضغط على الجسم ، بل على العكس يعتبر عاملا مهدئا حيث تزداد العوامل المنشطة للإيمان ، وطهارة القلب اثناء الصلاة ، وذكر الله تعالى ، وتلاوة ومدارسة القرآن الكريم أثناء الليل والنهار .

وقد خلص الدكتور صباح الباقر إلى أن تثبيط الجهاز العصبى أثناء الصيام ، يلغى العامل المسبب للمرض ، وبالتالى تظهر فائدة الصيام الإسلامى فى الشفاء من مثل هذه الأمراض .

*** الصيام والمرض النفسى :**

فرض الله تعالى الصيام ، ليخرج الإنسان من دائرة الطفولة إلى دائرة الرشد الإنسانى .

والصيام الإسلامى : من أهم دعائم الطب النفسى ، حيث يهدى المشاعر النفسية ، ويعود الصائم على ضبط النفس ، وترويضها على تحمل الشدائد ، ويمنح الأعصاب قوة على

تحمل الصدمات ، والصمود أمـام احداث الزمن ومشكلات كل الحياة .

فالصيام الإسلامى : لاغنـى عنـه فـى صحـة النفس وتقويـة العزيمـة ، وايقـاظ الضمير ، والتحكم فـى الرغبات والشـهوات والتمسك بالأمل ، وتجنب اليأس ، ومواجهة الحياة بقلب مطمئن، ونفس راضية بما يجرى به القدر ويجئ به القضاء .

فضـلا عمـا فيـه مـن تربيـة لـلإرادة الحـرة ، المحركـة لكـل الوظائف النفسية فـى الإنسـان - والسلوك والعاطفـة ، والإدراك الحسى وغير ذلك من الأمور التى ينظمها الصيام - الـذى يعـود الصائم على ضبط النفس والتحكم فـى الـذات ، وتجنب الملـذات الزائفة التى تضر بالإنسان وتورده موارد التهلكة .

إن المرضى النفسيين دائما يشكون من عدم السيطرة على النفس والإحسـاس بـالخوف ، والاختنـاق والضيـق ، والملـل واليأس ، عند مواجهة الحياة اليومية .

لذا كان الصيام الإسلامى : من أهم أسـس العـلاج النفسـى ، فهو يمنح النفس التغلب على الاضطرابات النفسية ، والانهيـارات العصبية ، ويعمل على انقاذها مـن أخطـار الأفكـار المقلقـة التـى مصدرها الحيرة والإحباط والاكتئاب .

ان الصائم فى صومه ، قد يكون فى صراع مع نفسه ولكـن ضميره الذى كونته خشية الله تعالى ، هو الذى يجعلـه قويـا فـى

نفسه يتقبل الحرمان أن اضطر إليه ، **لأنــه مسلم يؤثـر إن يعمـر** قلبه بالإيمان بالله تعالى الذى يساعده فى مدافعة الأمراض .

كمـا أن أهـم وسـائل العـلاج النفسـى ، هـو انـزال الطمأنينـة والسـكينة فـى نفـس المريـض وقلبـه ولا يكـون ذلـك الآ بالصيـام وتلاوة القرآن الكريم الـذى يدخـل علـى النفس الراحـة والسـكينة والطمأنينة .

قال تعالى : ﴿ **أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ** ﴾

الرعد / ٢٨ .

وعندما تنزل السكينة والطمأنينة فى قلب المريـض ونفسـه ، يكون قد بدأ العلاج النفسى بالفعل فيشعر بالثقة فى نفسه وبقدرتـه على مغالبة القلق والاكتئاب والخوف من المجهول .

فـلا شـك أن الصيـام الإسـلامى : أجدى وأنفـع مــن مئــات العقاقير فى علاج المرضى النفسـيين ، فهـو يقـوى لـدى الصـائم الكثير من جوانبه النفسية ، يقوى لديه الصبر والجلد وقوة الإرادة ، وضبـط النـوازع والرغبـات ، ويضفـى علـى نفســـه السـكينة والرضـا والفـرح ... حيـث أخـبر بذلـك رسـولنا ﷺ فقـال : **(للصـائم فرحتـان يفرحهمـا : إذا أفطـر فـرح بفطـره ، وإذا لقـى ربـه فـرح بصومـه)** متفق عليه .

*** الصيام ومرضى التهاب المفاصل :**

لقد تم فحص ثلاثة عشر مريضا من مرضى إلتهاب المفاصل - الروماتيزم - بعد صيام تام لمدة أسبوع مع مجموعة ضابطة ، لمعرفة تأثير الصيام (المتواصل) على وظائف الخلايا المتعادلة فى الدم ، وعلى سير الحالة المرضية فى هؤلاء المرضى .

وكانت نتائج البحث كالتالى :-

- نقص وزن المرضى بمقدار من (١-٥ كجم) .
- تحسنت الالتهابات فى المفاصل ونقصت سرعة الترسيب.
- ازدادت فى فترة الصيام القدرة على قتل وسحق البكتريا.

وخلص البحث : على أن هناك علاقة بين تحسن الالتهابات فى المفاصل وازدياد المقدرة للخلايا البيضاء المتعادلة على سحق البكتريا ، وتحسن الحالة الإكلينيكية لمرضى الروماتويد بالصيام (انظر : الصيام معجزة علمية للدكتور / عبد الجواد الصاوى ص ١٦٣ ، ١٦٤) .

وهكذا أجمع الباحثون من العلماء والأطباء على أن الصيام الإسلامى له من الفوائد الكثيرة على صحة الصائم بدنيا ونفسيا ، وأنه لاضرر مطلقا من صوم شهر رمضان بالطريقة الإسلامية الصحيحة .

ويؤخذ من أقوال هؤلاء المنشورة في أبحاثهم وفي بعض الصحف والمجلات بمناسبة شهر رمضان الكريم عن فوائد الصيام الصحية .

إن الصيام الاسلامى يفيد فى أنواع من الأمراض ، ذكرنا طرفا منها.

ونشير هنا إلى بعض ما أثبته البحث العلمى . من خلال مطالعتنا لهذه الأبحاث وتلك المقالات أن أهم فوائد الصيام الإسلامى ما يلى :-

* يحسن الصيام خصوبة المرأة والرجل على السواء .

* أثناء الصيام ، تتهدم الخلايا المريضة والضعيفة فى جسم الصائم عندما يتغلب الهدم على البناء ، وتتجدد الخلايا أثناء مرحلة البناء فتساعد فى إمداد الجسم بالطاقة ، التى تحسن القدرة على التعلم ، وتقوية الذاكرة .

* يساعد الصيام على آليات الهضم والإمتصاص فى الجهاز الهضمى وملحقاته ، من أداء وظائفها على أتم وأكمل وجه . وذلك بعدم إدخال الطعام والشراب على الوجبة الغذائية أثناء هضمها وامتصاصها.

* يتيح الصيام راحة فسيولوجية للجهاز الهضمى وملحقاته، وذلك بمنع تناول الطعام والشراب لفترة زمنية ، تتراوح من ٩-

١١ ساعة بعد امتصاص الغذاء ، فتستريح الغدد اللعابية والمعدة والأمعاء ، وغدة البنكرياس من إفراز جزء كبير من عصاراتها.

* الصيام يريح الكبد من إفراز جزء كبير من عصارته الصفراوية ، بما فيها من أملاح وأحماض وأصباغ صفراوية هاضمة للدهون .

* بسبب الصيام يستريح الجهاز الهضمى من إفراز هرموناته من المعدة والأمعاء ، كما تستريح آليات الامتصاص فى الامعاء طوال فترة الصيام .

* ينشط الصيام آليات الاستقلاب ، أو التمثيل الغذائى للجلوكوز والدهون والبروتينات فى الخلايا ، لتقوم بوظائفها على أكمل وجه .إلى غير ذلك من الوظائف الفسيولوجية الذاتية أو الفرعية التى يعرفها الأطباء ، والتى اسفرت عنه تجاربهم الطبية الحديثة عن فوائد الصيام بدنيا ونفسيا .

ولا شك فإنه كلما تقدمت العلوم والبحوث الطبية ، ظهر للصيام فوائده الصحية على الجسم والنفس . ويكفينا قول المولى – عز وجل – فى فائدة الصيام على الصحة البدنية والنفسية ﴿ **وَأَن تَصُومُواْ خَيْرٌ لَكُمْ** ﴾. البقرة / ١٨٤ .

ويغنينا عن قول الأطباء جميعـا قـول رسـولنا الكريـم ﷺ الذى لا ينطق عن الهـوى والـذى يـدل علـى أن الصيـام عبـادة : وصحة بدنية ونفسية : (**الصوم جنة ..**) رواه البخارى .

وقوله ﷺ : (**صوموا تصحوا ..**) رواه ابن السنى .

هـذه هـى الحقـائق العلميـة المنشـورة فـى الكتـب والابحــاث والدوريــات وأعمــال المؤتمــرات الطبيــة ، تؤكــد أن الصيـــام الإسلامى وقاية وعلاجا لصحة البدن والنفس .

* فهو وسيلة وقائيه لكثير من الأمراض والعلل الناتجة من كثرة الأكل ومداومته بلا توقف على مدار العام .

* وهو وسيلة علاجية لبعض الأمراض الحادة والمزمنة .

* وهـو كـابح للرغبـات الجنســية المتأججـة ومثبــط لهــا ، وبخاصة عند الشباب .

* وهو منشط لسائر العمليات الحيوية داخل الجسم ، ورافـع لمعدل أدائها ، ومجدد لمكونـات الخلايـا الأساسـية ، ومخـزون الطاقة فيها .

* وهو سهل ميسور ، يستطيعه كـل النـاس فـى أى مكـان ، وتحت أى ظرف مناخى على الأرض .

* وهو لا يسبب مشقة للجسم أو شـدة عليـه ، وانمـا المشـقة المتوهمة ، هى مخالفة العادة فى تناول الطعام ،

* وهو صيام يشتمل على عمليتى البناء والهدم فى آن واحد، فيوفر الجلوكوز كوقود وحيد لخلايا الدماغ ، وكوقود أساسى لبقية الأنسجة الأخرى.

لذلك ولغيره ، فهو صيام بكل المقاييس العلمية ، يحقق كل منافع وفوائد الصيام الطبى ، بل ويتفوق عليه ، خاصة اذا توفرت فيه الشروط المطلوبة التى أمر بها الشارع الحكيم .

فلاشك أن الصيام الإسلامى ، وقاية للإنسان من الاضرار الجسمية والنفسية وفيه منافع وفوائد يجنبها الاصحاء وكذا كل من يستطيع الصيام من المرضى وأصحاب الاعذار ، وهو لا يضر الجسم ولا يجهد النفس بل مثبط للرغبة الجنسية،ومحصنا ضد الانحرافات السلوكية . فأسرار الصيام ستتجلى بظهور الحقائق العلمية يوما بعد يوم، وسيرى العلماء بأعينهم ويدركوا بأنفسهم وأدواتهم ، صدق الوحى الذى أتى به التشريع اليسير النافع كما أخبر الله تعالى عنه فى قوله : ﴿ **وَيَرَى الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ الَّذِى أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ هُوَ الْحَقَّ وَيَهْدِى إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ** ﴾ سبا /٦ . فالحمد لله الذى عرفنا بعض أسرار الصيام معرفة يقينية ، تعيننا على مغالبة شهواتنا وتزيل عنا كثيرا من أوهام نفوسنا ، وتدفعنا إلى المضى فى الطريق المستقيم الذى رسمه الله عز وجل للبشرية جمعاء .

زكــــاة الفطــــــر
طهرة للصائم . وطعمة للمساكين

يقول ابن عباس - رضي الله عنه - : (**فرض رسول الله ﷺ زكاة الفطر طهرة للصائم من اللغو والرفث ، وطعمة للمساكين)**

رواه أبو داود وابن ماجه

فزكاة الفطر : هي التي تجب بالفطر من رمضان ويخرجها المسلم من ماله للمحتاجين طهرة لنفسه ، وجبرا لما يكون قد حدث في صيامه من خلل - مثل لغو الكلام وفحشه .

وحكمة مشروعيتها : سد حاجة المعوزين والتوسعة عليهم وإدخال الفرحة في قلوبهم في وقت يوسع فيه المسلمون الأغنياء على عيالهم ابتهاجا بالعيد ، وفي هذا تعميق للأخوة والمواساة والرحمة ، وتحقيق لمبادئ التكافل الاجتماعي في المجتمع الإسلامي.

كما في إخراجها تقربا إلى الله تعالى ، وتطهيرا للصائم من السيئات التي يكون قد ارتكبها أثناء صيامه.

مقدارها : روى ابن عمر – رضى الله عنهما – قال : **(فرض رسول الله ﷺ زكاة الفطر من رمضان صاعا من تمر أو صاعا من شعير على كل حر او عبد ذكرا أو انثى من المسلمين)**

متفق عليه.

والصاع الواجب إخراجه على كل فرض ، هو من غالب ما يأكله أهل البلد ، ويقدر بنحو خمسة أرطال ونصف (٢ كيلو ونصف تقريبا) من القمح أو الأرز أو الدقيق أو التمر أو الشعير ... إلى غير ذلك ، **وجوز** أبو حنيفة إخراج القيمة ..

ونقول : أن إخراج ما يؤكل أفضل من النقود إن كان الزمن وقت الشدة ، وإخراج النقود أفضل إن كان الوقت رخاء لتنوع حاجة الفقير.

على من تجب : على الحر المسلم ، المالك لمقدار صاع يزيد عن قوته وقوت من تلزمه نفقتهم يوما وليلة.

وتجب عليه عن نفسه وعمن تلزمه نفقتهم – من الزوجة والأبناء والأقارب وكل من يتولى أمورهم بالإنفاق عليهم.

وقت إخراجها : **اتفق** الفقهاء على أنها تجب في آخر رمضان ، **واختلفوا** في تحديد الوقت الذي تجب فيه . **فمنهم يرى** : أن وقت وجوبها غروب الشمس ليلة الفطر ، لأنه وقت الفطر من رمضان . **ومنهم من يرى** : أن وقت وجوبها طلوع الفجر من يوم العيد.

وقد استحسنوا : استعجال خروجها قبل العيد بيوم أو بيومين . **وجوز بعضهم** : إخراجها أول رمضان كي يتحقق معنى الزكاة والغرض منها ، فقد يحتاج الفقير إليها لإعداد ما يلزم له ولأولاده أيام العيد.

ولا يجوز نقلها من بلدة إلى أخرى ، أو من منطقة إلى أخرى إلا إذا كان هناك ما يبرر ذلك.

والأولى أن يشرف صاحب الزكاة على إخراجها بنفسه ، لأنها واجب مرتبط به.

لمن تصرف : للفقراء والمساكين والمحتاجين عملا بقوله تعالى :

﴿ إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴾ سورة التوبة ، الآية ٦٠ .

(كلمة خاتمة)

حياة ما بعد رمضان

إن حياة الإنسان ، حلقات متواصلة ، فما يؤدى اليوم من خير ، يجب أن يكون مقدمة تستتبع خيرا آخر ، وما يقع من تجربة نافعة ، يجب أن يستمر أثرها إلى ما بعدها .

وحياة ما بعد رمضان يجب أن تكون متصلة بآثارهذا الشهر المبارك من : تعاطف وتقوى وحلم ورحمة ، وعفة ونزاهة ، وتهذيب وتزكية ، وتطهير وصون ، وصفاء وإيمان ، وعمل وانتاج .

هذا ولا يخلو الحال بعد نهاية شهر رمضان ، من أن المسلم واحد من أثنين :

واحد : قام بما كلف به من فريضة الصوم ، ففاز برضاء الله ، وبنفاذ مشيئته وبنجاحه فى اختبار إيمانه وإرادته .

وواحد : تقاعس عن أداء هذه الفريضة ، ولكن مع ذلك يعلن عن نفسه كأنه صاحب مشيئة وإرادة فيظهر عدم الاكتراث بالصوم والصائمين، وحقيقة الأمر أنه فى ذلك لايعبر عن مشيئة وإرادة وإنما يحاول اخفاء احساسه الداخلى بالضعف والهزيمة ، وهذا الانسان لايعرف قيمة لنفسه .

ولكن : ليس كل من صام قد أدى واجب الصوم .. إن الذى يؤدى فريضة الصيام حقيقة ، هو الذى تهيأت نفسه لاستقبال حياة ما بعد رمضان بنفس الروح التى عاش بها أثناء صوم هذا الشهر المبارك.

هو الذى يستقبل حياة ما بعد رمضان ، وما يقع فيها من أحداث ، بروح صاحب العزم ، بروح ذلك الذى لا ييأس من توالى العقبات فى حياته .

إن الصائم الذى فهم الصوم على أنه الامتناع عن الأكل والشرب ، استقبل حياة ما بعد رمضان على أنها حياة الأكل والشرب ، فإن واجهته شدة ، أو أصيب بمكروه ، أظلمت الدنيا فى عينيه ، وظهرت عليه أمارات السخط والتبرم ، وربما علامات اليأس والاستسلام ، لأنه لم يشعر فى شهر رمضان باعداد الصوم له لمواجهة مثل هذا المكروه بروح القوى فى مشيئته ، الصابر المثابر فى تغلبه على صعاب حياته .

هذا الصائم يومئذ شأنه شأن من سهر الليل وتهجد فيه وأطال يقظته يتعبد الله عز وجل ، دون أن يلحق نفسه أثر عبادته فيه من صفاء النفس وطمأنينة القلب ، والبعد عن الدنايا والمحرمات .وهكذا ينبهنا رسولنا الكريم ﷺ بقوله : **(رب صائم ليس له من صيامه الا الجوع ، ورب قائم ليس من قيامه الا السهر)**. أخرجه ابن ماجه عن أبى هريرة .

إن سلوك المسلم فى حياة ما بعد رمضان لدليل على قيمة صومه فيه ، إن كان للأكل والشرب ، أو للاعداد والتهيئة لظروف الحياة المختلفة .

والصوم الصحيح الذى يكفر الذنوب هو صوم الإعداد والتهيئة المشروط بالتحفظ مما ينبغى منه ، حيث أرشدنا رسولنا الكريم ﷺ بقوله : (**من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر**) رواه البخارى ومسلم .

هذا وقد نصحت السنة المطهرة بصوم ستة أيام من شوال وثلاثة أيام من كل شهر ، ليكون المسلم دائما على أهبة لاستقبال أحداث الحياة فى كل وقت ، بنفس المطمئن المؤمل ، غير اليائس المستسلم عند مفاجأة الاحداث والأزمات له .

لأن المداومة على الصيام ، والمحافظة عليه ، تجعل من تقوى الله ملكة فى نفس المسلم ، تتحكم فى سلوكه ، وتسيطر على أحاسيسه ، وتوجهه نحو الخير ، وتذكره بالرقيب الأعلى ، فيحيا ضميره ، وتسمو نفسه ، ويقوى عنده الوازع الدينى .

وبذلك يحظى المجتمع بالأفراد الصالحين لوطنهم ولأمتهم ، يؤدون واجبهم فى الحياة نحو الخير ، وهم أكثر صبرا على العمل والانتاج - كما وكيفا - فيكونوا مصدر خير لأنفسهم ولمجتمعهم وللبشرية جمعاء .

(وبعـــد)

فنقول مع العلماء والفقهاء الذين اهتموا بدراسة الصيام وبيان ما حواه من أسرار وفوائد ، أن الصيام ما زال كنزا مجهولا لدى المهتمين بصحة الإنسان البدنية والنفسية .

وأنه يجب اكتشاف فوائد الصيام من جديد ، ورد الاعتبار إليه ، لأنه ضرورة حيوية تقتضيها الحياة الانسانية .

وعلى الأطباء واجبا ، في أن يبينوا للناس اخطار واضرار كثرة الأكل ، وكثرة تنوع الأغذية التى يلتهمونها بلاوعى أو موعد أو ضابط ، والتى تسبب الكثير من العلل والأمراض البدنية والنفسية .

فهذا رسولنا الكريم ﷺ كان يمضى الشهر والشهرين والثلاثة ، لا يطبخ فى بيته طعام ، وكان يعيش على التمر والماء فى بعض الأحيان ، وسار على دربه الصحابة والتابعين ، وقد كان هذا حالهم يوم أن سادوا العالم.

فكيف نحن منهم الآن ..؟ وقد تبارينا فى صناعة الكثير من الطعام والشراب ، وتسابقنا على استيراده – محفوظا ومجمدا ومعلبا – وربما كان ملوثا .

لقد تنافسنا فى طهيه وتنويعه وتحسينه ، وأقبلنا عليه نلتهمه بنهم وشراهة ، لاهم لنا الاملاء البطون ، والنوم ملء الجفون ،

حتى ظهر فينا السمن ، وتبلدت فينا الهمم والافكار واستذلنا غيرنا وباع فينا واشترى.

إن القلب ليتقطع أسى ، عندما يرى البون شاسعا بين الصيام الذى هو الامساك ، وبين الانطلاق فى المتعة والإسراف فى طهى الطعام الذى ليس له مثيل فى غير رمضان من الشهور .

فأفخر أنواع المطعومات ، والذ أنواع المشروبات ، وأفخر ليالى السهر ، وأروع برامج الترفيه ، كلها من أجل شهر رمضان .

فأين الصوم .. ؟؟ وأين الكلف عن الشهوات .. ؟؟ واين الذكر والاستغفار.. ؟؟ وأين تدارس القرآن .. ؟؟ وأين المعانى الروحية فى زحمة هذا الانطلاق .. ؟؟ إننا محتاجون إلى فهم واع لحكمة الصيام والعبادات كلها ، ونتصرف على ضوئها فى حدود ما جاء به القرأن الكريم والسنة النبوية المطهرة من أحكام وتعاليم وتوجيهات ، حتى تؤتى ثمرتها المرجوة فى وقاية الجسم والنفس من العلل والأمراض ، وتهذيب السلوك والأخلاق للأفراد والجماعات ، حتى تكون لنا العزة والسعادة فى الدنيا والآخرة .

وبهذه المناسبة أشكر الأستاذ الدكتور / محمد ماهر عقل لمراجعته الجانب الطبى لهذا الكتيب .

وأسال اللـه العلـى القديـر، أن يجعلنـا وأيـاكم مـن الصـائمين المقبولين المحتسبين ، وأن يعيـد هـذا الشـهر المبـارك علـى أمـة الاسلام والمسلمين بالخير واليمن والبركة فى دينهم ودنياهم .

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

دكتور / شوقى عبده الساهى

القاهرة : مدينة نصر [٢٩ رجب ١٤١٥هـ]

فى يوم الإثنين [اينـــاير ١٩٩٥ م]

الفهـــــرست *

---

* **تنبيـــه** : لم نر حاجة لاثبات فهرست للمراجع فى آخـر هذا الكتيب ، وقد اكتفينا بذكرها عند كل موضوع .

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٩٤٠ لسنة ١٩٩٥

الترقيم الدولى 9 - 833 - 00 - 977